



# 土支田デイサービスセンター1月献立表



|    | 月<br>3  | 火<br>4  | 水<br>5  | 木<br>6  | 金<br>7  | 土<br>8   |
|----|---|---|---|---|---|--|
| 屋食 |   |   | <b>新年会メニュー</b>                                    |   |   |  |
|    |   | 干支まんじゅう<br>エネルギー 540kcal                              | 干支まんじゅう<br>エネルギー 540kcal                          | 干支まんじゅう<br>エネルギー 540kcal                            | バームクーヘン<br>エネルギー 507kcal                          | イチゴスペシャル<br>エネルギー 504kcal                              |
|    | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15   |
| 屋食 | ご飯<br>スープ<br>海老カツ<br>じゃがバター<br>春雨サラダ<br>フルーツ      | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の山椒焼き<br>切干大根煮<br>小松菜のおかか和え<br>フルーツ    | ご飯<br>スープ<br>ブルコギ風<br>海老しゅうまい<br>もやしの胡麻酢和え<br>漬物  | 挽肉カレー<br>とうもろこしのスープ(備蓄品)<br>白菜サラダ<br>福神漬<br>フルーツ    | ご飯<br>清汁<br>魚の味噌焼き<br>生揚げのピリ辛煮<br>水菜の生姜醤油和え<br>漬物 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の香味焼き<br>大根の蟹あんかけ<br>海草サラダ<br>フルーツ       |
|    | コーヒーゼリー<br>エネルギー 524kcal                          | おしるこ<br>エネルギー 523kcal                                 | あんみつ<br>エネルギー 533kcal                             | 黒糖寒天<br>エネルギー 622kcal                               | スイスロール珈琲<br>エネルギー 515kcal                         | りんごゼリー<br>エネルギー 543kcal                                |
|    | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22   |
| 屋食 | ご飯<br>スープ<br>中華風蒸し鶏<br>もやし炒め<br>カリフラワーの甘酢<br>フルーツ | カツ丼<br>清汁<br>里芋の味噌煮<br>ゆかり和え                          | ゆかりご飯<br>味噌汁<br>擬製豆腐<br>ひじき煮<br>いんげん胡麻マヨ和え<br>漬物  | ご飯<br>中華スープ<br>麻婆茄子<br>海老とブロッコリーの塩炒め<br>春雨サラダ<br>漬物 | ちゃんぽん<br>春巻き<br>棒棒鶏サラダ<br>フルーツポンチ                 | ご飯<br>清汁<br>プリの味噌煮<br>切干大根煮<br>ほうれん草の土佐和え<br>フルーツ      |
|    | ケーキ<br>エネルギー 586kcal                              | ミニあんまん<br>エネルギー 556kcal                               | マロンババロア<br>エネルギー 524kcal                          | ケーキ<br>エネルギー 603kcal                                | ケーキ<br>エネルギー 554kcal                              | 豆乳プリン<br>エネルギー 510kcal                                 |
|    | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29   |
| 屋食 | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>オムレツ<br>もやしのごま酢和え<br>漬物       | ご飯<br>スープ<br>魚のバター醤油焼き<br>ほうれん草ソテー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>厚揚げの煮物<br>大根ゆかり和え<br>フルーツ | ビビンバ丼<br>スープ<br>厚揚げのオイスター炒め<br>フルーツ                 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の梅マヨ焼き<br>茄子のみぞれ煮<br>二色和え<br>漬物    | ご飯<br>コンソメスープ<br>白身魚フライ<br>きのこソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ |
|    | 杏仁豆腐<br>エネルギー 512kcal                             | ヨーグルトババロア<br>エネルギー 580kcal                            | ピーナッツパン<br>エネルギー 512kcal                          | たいやき<br>エネルギー 509kcal                               | 選択おやつ<br>エネルギー 550kcal                            | どら焼き<br>エネルギー 541kcal                                  |
|    | 31  |   |   |   |   |  |
| 屋食 | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの煮付け<br>炒り豆腐<br>春雨サラダ<br>漬物       |   |   | 都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。                       |   |  |
|    | 黒胡麻汁粉<br>エネルギー 557kcal                            |   |   |   |   |  |