



1月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
4 ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け れんこんのきんぴら 青菜のお浸し フルーツ I補給 - 489kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.1g 塩分 2.7g 吹雪まんじゅう 102kcal	5 新年会 赤飯 すまし汁 天麩羅の盛合せ 炊き合わせ 茶わん蒸し 三点盛り I補給 - 644kcal 蛋白質 26.0g 脂質 18.2g 塩分 3.5g 喫茶ケーキ 111kcal	6 新年会 散らし寿司 すまし汁 天麩羅の盛合せ 炊き合わせ 茶わん蒸し 三点盛り I補給 - 685kcal 蛋白質 26.2g 脂質 20.6g 塩分 4.7g お楽しみおやつ 84kcal	7 新年会 赤飯 すまし汁 天麩羅の盛合せ 炊き合わせ 茶わん蒸し 三点盛り I補給 - 624kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.2g 塩分 3.5g ロールケーキ 82kcal	8 ごはん 豚汁 鯖の山椒焼き 大根の煮物 白菜の和え物 フルーツ I補給 - 523kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.8g 塩分 2.9g 味噌饅頭 61kcal	9 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ さつまいもみつ煮 もやしの梅和え フルーツ I補給 - 555kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.6g 塩分 2.5g ミルク風くすもち 87kcal
11 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼きビーフン チンゲン菜の中華風漬物 I補給 - 480kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.6g 塩分 3.2g おしるこ 144kcal	12 茶飯 味噌汁 おでん 茄子の揚げ浸し ブロッコリーのツナ和え 煮豆 I補給 - 541kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.8g 塩分 2.9g ハームクーヘン 121kcal	13 ごはん 味噌汁 肉豆腐 青菜の炒め物 カリフラワーサラダ フルーツ I補給 - 571kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.0g 塩分 2.4g 喫茶ケーキ 111kcal	14 ごはん コンソメスープ ホキのマヨネーズ焼き ブロッコリーの炒め物 大根サラダ フルーツ I補給 - 493kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.9g 塩分 1.8g フルーツチェ 59kcal	15 ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 土佐煮 キャベツのマヨ和え 佃煮 I補給 - 514kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.2g 塩分 3.2g おやつセレクト 59kcal	16 リクエストメニュー たぬきそば 厚揚げの煮物 春菊のポン酢和え フルーツ I補給 - 465kcal 蛋白質 18.7g 脂質 8.4g 塩分 3.1g ミルクケーキ 58kcal
18 ごはん すまし汁 鮭の石狩鍋風 南瓜の甘煮 胡瓜の酢の物 フルーツ I補給 - 485kcal 蛋白質 21.0g 脂質 5.9g 塩分 2.9g パパロア 85kcal	19 ポークカレー コンソメスープ 温野菜サラダ フルーツポンチ 漬物 I補給 - 549kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.3g 塩分 2.8g 黒糖ケーキ 70kcal	20 ごはん 味噌汁 鱈の揚げ煮 里芋のごまごし ほうれん草のお浸し フルーツ I補給 - 495kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.9g 塩分 3.0g ゼリー 63kcal	21 郷土汁(富山県) ごはん とろろ昆布のすまし汁 鯖の味噌焼き 切干大根の煮物 胡瓜とセリの和風和え I補給 - 466kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.8g 塩分 3.0g あんぱん 127kcal	22 菜めし 味噌汁 鶏肉の水炊き風 金平ごぼう かぶの和え物 フルーツ I補給 - 454kcal 蛋白質 19.5g 脂質 6.5g 塩分 2.8g キャラメルバウム 91kcal	23 ごはん 味噌汁 ロールキャベツのトマトソース煮 じゃが芋の炒め物 グリーンサラダ フルーツ I補給 - 463kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.9g 塩分 2.7g お煎餅 34kcal
25 親子丼 味噌汁 竹輪の塩炒め 小松菜の胡麻和え フルーツ I補給 - 492kcal 蛋白質 25.7g 脂質 9.5g 塩分 2.9g プリン 64kcal	26 ごはん 中華スープ 鮭の中華あんかけ 蒸しシューマイ 春雨のサラダ フルーツ I補給 - 534kcal 蛋白質 25.6g 脂質 13.7g 塩分 3.3g お楽しみおやつ 99kcal	27 ごはん 芋煮汁 鶏肉の香味焼き 車麩の煮物 もやしの和え物 煮豆 I補給 - 520kcal 蛋白質 25.9g 脂質 12.1g 塩分 2.7g ココアワッフル 77kcal	28 ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 なめたけおろし フルーツ I補給 - 577kcal 蛋白質 26.6g 脂質 16.6g 塩分 3.4g ホットケーキ 101kcal	29 ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め さつまいものレモン煮 五目豆 漬物 I補給 - 568kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.3g 塩分 3.5g クリームパン 97kcal	30 ゆかりごはん 味噌汁 ブリ大根 豆腐のあんかけ キャベツの辛子和え 煮豆 I補給 - 546kcal 蛋白質 26.6g 脂質 14.1g 塩分 3.1g おやつセレクト 63kcal

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

