



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 キャラメルバウム 103kcal	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 - 643kcal 蛋白質 26.0g 脂質 18.2g 塩分 3.1g お饅頭 93kcal	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 - 679kcal 蛋白質 26.1g 脂質 20.6g 塩分 3.9g お饅頭 93kcal	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 - 623kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.2g 塩分 3.1g お饅頭 93kcal	8 炊き込みご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 大根の煮物 白菜の和え物 フルーツ I補給 - 511kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.9g 塩分 3.5g 喫茶ケーキ 111kcal
	10 ごはん コーンスープ ロールケーキのトマトソース煮 さつま芋のみつ煮 グリーンサラダ フルーツ I補給 - 452kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.4g 塩分 1.8g ミルク風くずもち 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 フルーツ I補給 - 502kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.9g 塩分 2.8g 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 - 545kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.7g 塩分 3.4g ハームケーキ 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 よっかんロール 86kcal	14 ごはん コンソメスープ ホキのマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 大根サラダ フルーツ I補給 - 503kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.3g 塩分 1.7g 喫茶ケーキ 111kcal
17 リクエストメニュー きのこそば 厚揚げの煮物 春菊のポン酢和え フルーツ I補給 - 443kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.7g 塩分 3.1g カステラ 86kcal	18 ごはん すまし汁 鮭の石狩鍋風 ひじき煮付け 胡瓜の酢の物 フルーツ I補給 - 463kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.1g 塩分 3.2g ハバロア 85kcal	19 郷土汁(和歌山県) ゆかりごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の南部焼き 金平ごぼう ほうれん草のなめたけ和え I補給 - 451kcal 蛋白質 22.6g 脂質 9.6g 塩分 3.2g 黒糖ケーキ 66kcal	20 ごはん 味噌汁 鱈の揚げ煮 里芋のごまよごし キャベツのマヨ和え フルーツ I補給 - 561kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.9g 塩分 3.1g ゼリー 63kcal	21 ボークカレー 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 - 571kcal 蛋白質 15.9g 脂質 19.6g 塩分 2.8g あんぱん 103kcal	22 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 - 520kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.3g 塩分 3.2g 吹雪饅頭 102kcal
24 ごはん 味噌汁 フリ大根 豆腐のあんかけ キャベツ辛子和え 煮豆 I補給 - 545kcal 蛋白質 26.6g 脂質 14.1g 塩分 2.8g 黒糖饅頭 90kcal	25 親子丼 味噌汁 竹輪の塩炒め 小松菜の胡麻和え 煮豆 I補給 - 492kcal 蛋白質 26.3g 脂質 8.7g 塩分 3.0g ケーキ 82kcal	26 ごはん すまし汁 鯖の味噌焼き 切干大根の煮物 胡瓜と如りの和風和え フルーツ I補給 - 487kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.2g 塩分 2.8g プリン 64kcal	27 ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き 車麩の煮物 もやしの和え物 煮豆 I補給 - 472kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.4g 塩分 2.7g ワッフル 76kcal	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 - 569kcal 蛋白質 26.0g 脂質 16.1g 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 さつま芋レモン煮 五目豆 漬物 I補給 - 588kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.8g 塩分 3.5g クリームパン 102kcal
31 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ ジャーマンポテト もやしの梅和え フルーツ I補給 - 546kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.5g 塩分 2.4g 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。