



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 煮魚 れんこんのきんぴら 青菜のお浸し フルーツ I補給 - 427kcal 蛋白質 19.9g 脂質 7.3g 塩分 2.7g 黒糖饅頭 90kcal	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 - 625kcal 蛋白質 26.0g 脂質 19.2g 塩分 3.7g 上用饅頭 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 - 668kcal 蛋白質 25.9g 脂質 20.4g 塩分 3.9g 上用饅頭 90kcal	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 - 601kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.3g 塩分 3.7g 上用饅頭 93kcal	
	9 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋のみつ煮 もやしの梅和え フルーツ I補給 - 515kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.6g 塩分 2.5g ミルク風くすもち 86kcal	10 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 - 475kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.7g 塩分 3.0g 味噌饅頭 61kcal	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 - 484kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.0g 塩分 2.6g おしるこ 141kcal	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 - 558kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.5g 塩分 3.2g バームクーヘン 100kcal	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 - 523kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.6g 塩分 2.4g どら焼き 64kcal	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 煮豆 I補給 - 520kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.1g 塩分 1.8g フルーツ 46kcal
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 - 467kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.8g 塩分 3.0g ようかんロール 86kcal	17 ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 筍の土佐煮 キャベツのマヨ和え フルーツ I補給 - 552kcal 蛋白質 16.5g 脂質 19.2g 塩分 3.6g 水ようかん 73kcal	18 ごはん すまし汁 鯖の味噌焼き 切干大根の煮物 胡瓜の和風和え 煮豆 I補給 - 475kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.8g 塩分 3.0g おやつセレクト 51kcal	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 - 539kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.5g 塩分 3.0g 喫茶ケーキ 109kcal	20 ごはん 味噌汁 鯖の揚げ煮 里芋のごまよごし ほうれん草のお浸し フルーツ I補給 - 491kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.3g 塩分 2.9g ゼリー 63kcal	21 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 - 419kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.6g 塩分 2.8g あんぱん 103kcal	
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 オーロラサラダ フルーツ I補給 - 463kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10.8g 塩分 2.6g 炭酸饅頭 65kcal	24 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 - 453kcal 蛋白質 20.9g 脂質 6.0g 塩分 3.0g ケーキ 109kcal	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 - 462kcal 蛋白質 25.0g 脂質 10.4g 塩分 2.6g プリン 64kcal	26 ごはん 中華スープ 鯖の中華あんかけ 蒸しシューマイ 春雨のサラダ フルーツ I補給 - 453kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.6g 塩分 3.1g 和のパンケーキ 61kcal	27 ごはん 芋煮汁 鶏肉の照り焼き 車麩の煮物 もやしの和え物 煮豆 I補給 - 485kcal 蛋白質 26.0g 脂質 9.4g 塩分 2.6g ロールケーキ 129kcal	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 - 511kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16.0g 塩分 3.0g カステラ 86kcal	
30 ゆかりごはん 味噌汁 ブリ大根 豆腐のあんかけ キャベツ辛子和え 煮豆 I補給 - 492kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.5g 塩分 2.8g クリームパン 102kcal	31 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 - 558kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.8g 塩分 3.4g おやつセレクト 65kcal					

献立は発注等の都合により、変更する事があります。