

1月 献立表 錦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 漬物 エネルギー 448kcal 蛋白質 19.6g 炭水化物 72.3g 塩分 3.4g たい焼き 79kcal	5 ごはん 味噌汁 豚肉の葱塩焼き さつま芋レモン煮 五目豆 フルーツ エネルギー 573kcal 蛋白質 21.5g 炭水化物 84.1g 塩分 3.6g ミルク風くずもち 99kcal	6 ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮付け もやしの和え物 煮豆 エネルギー 490kcal 蛋白質 22.9g 炭水化物 72.1g 塩分 3.0g りんごケーキ 128kcal	7 ★新年会★ 赤飯 すまし汁 お刺身二点盛り 天麩羅の盛合せ 茶わん蒸し おせち盛り エネルギー 568kcal 蛋白質 24.2g 炭水化物 85.3g 塩分 2.8g 水ようかん 74kcal	8 ★新年会★ 赤飯 すまし汁 お刺身二点盛り 天麩羅の盛合せ 茶わん蒸し おせち盛り エネルギー 569kcal 蛋白質 24.0g 炭水化物 86g 塩分 2.1g 水ようかん 74kcal	9 ★新年会★ 赤飯 すまし汁 お刺身二点盛り 天麩羅の盛合せ 茶わん蒸し おせち盛り エネルギー 568kcal 蛋白質 24.2g 炭水化物 85.3g 塩分 2.8g 水ようかん 74kcal
11 ★鏡開き★ ごはん すまし汁 鶏肉の野菜あんかけ 大根の煮物 もやしの梅和え フルーツ エネルギー 464kcal 蛋白質 18.0g 炭水化物 76.8g 塩分 2.4g おしるこ 131kcal	12 ごはん コンソメスープ 鯖のマヨネーズ焼き ブロッコリーの炒め物 大根サラダ フルーツ エネルギー 551kcal 蛋白質 23.4g 炭水化物 69.4g 塩分 2.4g バームクーヘン 108kcal	13 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 エネルギー 501kcal 蛋白質 22.6g 炭水化物 68.2g 塩分 3.3g ミニあんぱん 136kcal	14 ごはん けんちん汁 鱈の山椒焼き さつま芋のみつ煮 白菜の和え物 フルーツ エネルギー 507kcal 蛋白質 20.1g 炭水化物 82.2g 塩分 2.9g 黒糖蒸しパン 165kcal	15 ★セレクトメニュー★ ごはん 味噌汁 A: 赤魚の煮付け B: 鶏肉のフリッター 土佐煮 キャベツのマヨ和え 佃煮 E A461kcal B 529kcal 蛋A21.5g B22.1g 炭A69.8g B71.8g 塩A3.7g B3.3g フルーチエ 55kcal	16 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 エネルギー 573kcal 蛋白質 22.4g 炭水化物 74.1g 塩分 2.9g おやつセレクト 56kcal
18 ごはん すまし汁 鯖の味噌焼き 切干大根の煮物 胡瓜とモロの和風和え 佃煮 エネルギー 466kcal 蛋白質 18.8g 炭水化物 65.7g 塩分 3.2g パパロア 87kcal	19 たぬきうどん 角揚げの煮物 厚焼き卵 春菊のポン酢和え フルーツ エネルギー 501kcal 蛋白質 17.1g 炭水化物 69.9g 塩分 4.1g おはぎ 133kcal	20 ごはん すまし汁 鯖の焼き浸し ミニおでん ブロッコリーのマヨ和え 煮豆 エネルギー 526kcal 蛋白質 27.4g 炭水化物 76.9g 塩分 3.1g ロールケーキ 74kcal	21 親子丼 味噌汁 竹輪の塩炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ エネルギー 522kcal 蛋白質 29.1g 炭水化物 76.5g 塩分 3.3g ゼリー 67kcal	22 菜めし 味噌汁 鯖の梅マヨ焼き 金平ごぼう 白菜の和え物 フルーツ エネルギー 534kcal 蛋白質 19.2g 炭水化物 72.0g 塩分 2.8g お煎餅 33kcal	23 ごはん 味噌汁 肉じゃが だし巻き玉子 もずく酢 煮豆 エネルギー 515kcal 蛋白質 22.4g 炭水化物 82.7g 塩分 3.4g 人形焼 68kcal
25 ★プリンの日★ ごはん 中華スープ ホイコーロー 蒸しシューマイ 春雨のサラダ フルーツ エネルギー 550kcal 蛋白質 19.5g 炭水化物 76.9g 塩分 3.8g プリン 120kcal	26 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 エネルギー 563kcal 蛋白質 16.2g 炭水化物 80.4g 塩分 3.6g どら焼き 100kcal	27 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 フルーツ エネルギー 545kcal 蛋白質 25.9g 炭水化物 74.0g 塩分 3.4g マフィン 113kcal	28 ごはん 味噌汁 鯖の煮付け 里芋のごまごし 青菜のお浸し 漬物 エネルギー 434kcal 蛋白質 22.7g 炭水化物 72.5g 塩分 4.2g もみじ饅頭 86kcal	29 ごはん 味噌汁 ロールキャベツのトマトソース煮 アスパラガスの炒め物 グリーンサラダ フルーツ エネルギー 433kcal 蛋白質 13.4g 炭水化物 74.0g 塩分 2.7g おやつセレクト 94kcal	30 ★セレクトメニュー★ ごはん かきたま汁 A: 鯖の塩焼き B: メンチカツ 茄子の田楽 隠元のピーナツ和え 煮豆 E A547kcal B 581kcal 蛋A22.7g B16.3g 炭A65.8g B79.8g 塩A2.8g B2.5g ゼリー 67kcal



今年もよろしく
お願いします



献立は発注等の都合により、変更する事があります。