

1月 デイサービス 献立表

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
昼食	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の浸し 祝肴 素麺汁	ちりめん山椒ご飯 さわらの照り焼き 里芋の煮っころがし 祝肴 茶碗蒸し	わかめご飯 鶏のみぞれ煮 キャベツのかつお和え 祝肴 茶碗蒸し	ご飯 鯡の南蛮漬け 五目豆 果物 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	ご飯 八宝菜 焼き餃子 果物 わかめスープ	ご飯 白身魚のムニエル チキンサラダ 果物 ミルクスープ
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 鯖の南部焼 かぼちゃの煮物 果物 ぜんざい	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 果物 味噌汁	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 果物 味噌汁	カレーライス エビとセロリのサラダ デザートムース 果物	ご飯 カレイの二色天ぷら 酢物 果物 豚汁	ご飯 鯖の南部焼き ふろふき大根 果物 のっぺい汁
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 白身魚の野菜のせ スパゲティサラダ グリンピースのスープ	親子丼 ○ チンゲン菜のなめ茸和え 素麺汁 果物	ご飯 肉じゃが 春菊辛子和え 果物 味噌汁 (豆腐)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 中華風コーンスープ	ご飯 あじの塩焼き 里芋の柚子みそかけ 果物 沢煮椀	ご飯 ハンバーグ いんげんとツナのサラダ 果物 コンソメスープ
	25	26	27	28	29	
昼食	オムライス ブロッコリーのサラダ 人参スープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ きゅうりとかにカマの酢の物 果物 味噌汁 (なす)	ご飯 白身魚のカレームニエル さつま芋サラダ 果物 春雨スープ	ご飯 鯖の香り煮 ほうれん草の浸し 果物 うすくず汁	ご飯 鶏の唐揚げ 大豆サラダ 果物 たまごスープ	
	4	5	6	7	8	9
	エネルギー 435kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.3g 食塩 3.1g	エネルギー 451kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9g 食塩 2.9g	エネルギー 442kcal 蛋白質 24.2g 脂質 4.6g 食塩 3.5g	エネルギー 666kcal 蛋白質 25.7g 脂質 25.2g 食塩 2.8g	エネルギー 467kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.2g 食塩 2.9g	エネルギー 573kcal 蛋白質 25.7g 脂質 23.2g 食塩 1.7g
	エネルギー 352kcal 蛋白質 10.7g 脂質 1.3g 食塩 1.9g	エネルギー 453kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	エネルギー 521kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19g 食塩 2g	エネルギー 535kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.9g 食塩 3g	エネルギー 648kcal 蛋白質 26.2g 脂質 26.7g 食塩 2.7g	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.9g 食塩 3.6g
	エネルギー 564kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.9g 食塩 2g	エネルギー 435kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.6g 食塩 4.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 18.2g 脂質 5.3g 食塩 2.5g	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.9g 食塩 2.3g	エネルギー 460kcal 蛋白質 24.2g 脂質 8.2g 食塩 3g	エネルギー 479kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.1g 食塩 2.3g
	エネルギー 582kcal 蛋白質 23g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	エネルギー 383kcal 蛋白質 19.1g 脂質 3.7g 食塩 2.6g	エネルギー 483kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.9g 食塩 1.6g	エネルギー 466kcal 蛋白質 25.6g 脂質 10.1g 食塩 3.5g	エネルギー 618kcal 蛋白質 23.6g 脂質 28.6g 食塩 1.9g	