

せせらぎ 《デイサービス》 献立表 1月

		1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)		
昼食		ちらし寿司	赤飯・すまし汁	シーフードカレー	ご飯・みそ汁	ご飯・みそ汁		
		お雑煮	串盛り合わせ	スープ	魚おろし煮	さわら西京焼き		
成分		おせち	蒲鉾・テリーヌ	サラダ	おくらごま和え	きゅうり塩昆布和え		
		フルーツ	フルーツ	漬物	ビーフソテー	炒り豆腐		
		エネルギー 704Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 7.9g 塩分 4.2g	エネルギー 657Kcal たんぱく質 37.6g 脂質 17.1g 塩分 3.1g	エネルギー 557Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 9.1g 塩分 4.6g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.4g 塩分 3.6g	エネルギー 496Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 11.7g 塩分 2.8g		
		1月6日(日)	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 牛皿 ぬたあえ 金平大根 漬物	カレーうどん 白菜中華和え 厚揚げ煮物 デザート	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ	ご飯・すまし汁 カキフライ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯・すまし汁 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物
	成分	エネルギー 520Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.8g 塩分 3.8g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.5g 塩分 3.6g	エネルギー 462Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 8.0g 塩分 3.5g	エネルギー 639Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.1g 塩分 4.4g	エネルギー 508Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.1g 塩分 3.0g	エネルギー 563Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.6g 塩分 2.6g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.7g 塩分 2.9g
		1月13日(日)	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さば味噌煮 たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 漬物	ミートソース スープ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 梅和え 刻み昆布煮 漬物	ご飯・豚汁 鮭ムニエル お浸し 里芋きのこ味噌 漬物
	成分	エネルギー 648Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.1g 塩分 3.9g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.3g 塩分 3.2g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.0g 塩分 3.3g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.0g 塩分 3.9g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.7g 塩分 3.7g	エネルギー 404Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 4.5g 塩分 4.4g	エネルギー 650Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 22.0g 塩分 3.0g
		1月20日(日)	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜ゆず浸し はすと白滝炒め デザート	ご飯・スープ ホワイトシチュー サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉ねぎみそ焼 揚げ出し豆腐 ゴボウサラダ 漬物	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ドライカレー スープ ビーンズサラダ ゼリー 漬物
	成分	エネルギー 531Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.4g 塩分 2.9g	エネルギー 563Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 13.0g 塩分 3.3g	エネルギー 608Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.0g 塩分 3.9g	エネルギー 640Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 24.3g 塩分 3.3g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.9g 塩分 3.5g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.0g 塩分 3.4g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.7g 塩分 2.7g
		1月27日(日)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)		
昼食		ご飯・みそ汁 カツおろしソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 魚タルタル焼 大根と帆立あえ じゃが芋そぼろあん 漬物		
	成分	エネルギー 557Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.6g 塩分 3.4g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.2g 塩分 2.9g	エネルギー 643Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 8.9g 塩分 3.8g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.4g 塩分 3.1g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 11.7g 塩分 3.1g		

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※ エネルギー表示は、御飯150gにて算出しております。

