

せせらぎ ≪ ナイサービス ≫ 1月 献立表

		1月1日(木)			1月2日(金)		1月3日(土)	
昼食		ちらし寿司 雑煮 おせち		赤飯・清まし汁 盛り合わせ キャベツ和え 果物		シーフードカレー スープ サラダ ゼリー 漬物		
成分		エネルギー 780Kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.5g 塩分 4.9g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.4g 塩分 3.9g	エネルギー 563Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 8.6g 塩分 4.4g				
夕食								
成分								
		1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 豚肉塩だれ炒め 春雨サラダ 生揚げの煮物 煮豆	炊き込みご飯・清まし汁 赤魚煮つけ じゃがいも煮 なます 漬物	ミートソースパグティ スープ サラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 豚肉生巻焼き 温豆腐 ほうれん草お浸し 漬物	ご飯・みそ汁 白身魚南蛮野菜かけ 青菜中華和え かぼちゃ煮物 漬物	ご飯・清まし汁 鶏肉塩麹和え焼き ふきの煮物 キャベツ梅和え 漬物	ご飯・みそ汁 カレイ粘揚げ焼き 野菜炊き合わせ 胡瓜酢の物 漬物
成分		エネルギー 590Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.6g 塩分 3.8g	エネルギー 621Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 9.2g 塩分 3.9g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.6g 塩分 3.1g	エネルギー 532Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.7g 塩分 2.5g	エネルギー 541Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 8.8g 塩分 2.8g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.4g 塩分 3.6g	エネルギー 490Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.2g 塩分 2.9g
夕食					ご飯・みそ汁 金目塩焼き 田菜 錦糸和え 果物			三色丼 みそ汁 トマトサラダ 大根煮物 デザート
成分					エネルギー 558Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.3g 塩分 1.8g			エネルギー 533Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 10.0g 塩分 3.9g
		1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 野蕨コロッケ・サーモンフライ もやし甘酢和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鱈の照り焼き ブロッコリーと昆布和え 高野豆腐煮物 漬物	ご飯・清まし汁 カラスガレイ西京漬け 青菜和え物 じゃがいも煮物 漬物	ご飯・清まし汁 卵と豚肉炒め物 且芋味噌炒め 大根のめかぶ和え 漬物	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 野菜炊き合わせ 白菜ゆず和え 漬物	鴨南蛮そば 小松菜和え物 生揚げ煮物 果物	ご飯・清まし汁 鶏肉ごま味噌焼き 大根サラダ 金平ごぼう 漬物
成分		エネルギー 588Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.3g 塩分 3.0g	エネルギー 633Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.5g 塩分 3.1g	エネルギー 487Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.5g 塩分 3.3g	エネルギー 573Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.8g 塩分 3.4g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.6g 塩分 2.6g	エネルギー 504Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.3g 塩分 4.0g	エネルギー 549Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g 塩分 2.8g
夕食					ご飯・みそ汁 ほっけみりん焼き いり豆腐 ほうれん草おかか和え 果物			ご飯・みそ汁 かにたま 温飯 ほうれん草ナムル 果物
成分					エネルギー 441Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 6.0g 塩分 2.1g			エネルギー 519Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 塩分 3.0g
		1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
昼食		さつま芋ご飯・みそ汁 鮭開き干物 なすの煮物 おくらお浸し 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉山椒焼き レンコン炒め煮 きゅうりと錦糸和え物 煮豆	ご飯・みそ汁 カレイ味噌焼き 冬瓜えびあんかけ キャベツごまドレあえ 漬物	ご飯・清まし汁 ヒレカツ はすの炒め煮 白菜生姜醤油和え 漬物	梅しらすご飯・みそ汁 豚肉ときのご炒め煮 里芋煮物 ほうれん草あえ 漬物	ご飯・みそ汁 かれないおろし煮 酢の物 大学芋 漬物	ご飯・スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 漬物
成分		エネルギー 450Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 6.5g 塩分 3.2g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.3g 塩分 2.4g	エネルギー 502Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.7g 塩分 2.9g	エネルギー 519Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.7g 塩分 3.1g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.6g 塩分 3.8g	エネルギー 573Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.5g 塩分 3.8g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.8g 塩分 3.7g
夕食					あなごちらし みそ汁 もやしのナムル ぜんまい炒り煮 果物			ご飯・みそ汁 筑前煮 カリフラワー・ピーナツ和え 漬物 果物
成分					エネルギー 479Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.4g 塩分 3.4g			エネルギー 556Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.3g 塩分 2.6g
		1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 ほっけ一夜干し わかめサラダ こんぱくの煮物 ごまプリン	ご飯・スープ 和風ハンバーグ じゃがいも含め煮 コールスローサラダ 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 さつま芋煮 キャベツピーナツ和え 果物	ご飯・みそ汁 親子煮 なすえびあんかけ キャベツ酢の物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏の竜田揚げ 野菜の煮物 ひじきゴマドレ和え 漬物	ご飯・みそ汁 赤魚粘揚げ焼き おろしあえ 里芋味噌煮 ゼリー	ご飯・みそ汁 さわらの照り焼き 魚河岸揚げ煮物 青菜辛子和え 漬物
成分		エネルギー 480Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.7g 塩分 3.1g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.6g 塩分 3.6g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.0g 塩分 3.2g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 8.7g 塩分 2.9g	エネルギー 628Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 23.5g 塩分 3.8g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 4.3g 塩分 2.5g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.9g 塩分 3.4g
夕食					ご飯・みそ汁 かれない照り焼き ツナとセロリのサラダ カブの煮物 果物			ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き ふき煮物 卵の花 果物
成分					エネルギー 529Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.3g 塩分 3.0g			エネルギー 581Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.0g 塩分 3.3g