



# 土支田デイサービスセンター 1月献立表



	月	火	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食			ご飯 清汁 鯖の味噌煮 大根の煮物 なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 カレーのみ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 オムレツ もやしのごま酢和え 漬物	七草粥 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の煮付け
3 時			たい焼き エネルギー 565kcal	あんドーナツ エネルギー 532kcal	杏仁豆腐 エネルギー 517kcal	ロールケーキ エネルギー 467kcal
	9	10	11	12	13	14
昼食	ハヤシライス スープ 白菜とハムのサラダ フルーツヨーグルト 	ご飯 味噌汁 和風チキンハンバーグ 粉ふき芋 人参サラダ 漬物	ご飯 クリームシチュー 竹輪のピリ辛煮 ほうれん草の胡麻和え	<b>新年会メニュー</b>		
3 時	ケーキ エネルギー 662kcal	ケーキ エネルギー 726kcal	ケーキ エネルギー 665kcal	干支まんじゅう エネルギー 863kcal	干支まんじゅう エネルギー 811kcal	干支まんじゅう エネルギー 855kcal
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 厚揚げの煮物 人参ナムル 漬物	ご飯 清汁 鯖のもろみ焼き 高野豆腐含め煮 オクラのおかか和え フルーツ	ご飯 味噌汁 海老カツ じゃがバター 春雨サラダ 漬物	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ 煮豆 フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンフライ ひじき煮 春菊のくるみ和え 漬物	ご飯 スープ 麻婆茄子 切干大根煮 二色和え フルーツ
3 時	さつま芋カップケーキ エネルギー 508kcal	ココアムース エネルギー 602kcal	豆乳くずもち エネルギー 550kcal	バームクーヘン エネルギー 574kcal	どら焼き エネルギー 556kcal	プリン エネルギー 564kcal
	23	24	25	26	27	28
昼食	豚丼 味噌汁 春菊の白和え フルーツ	ご飯 清汁 鮭のみぞれ煮 里芋の旨煮 スパゲティサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 人参と白滝のきんぶら 茄子のなべしぎ風 フルーツ	ご飯 味噌汁 つくねハンバーグ 大根の蟹あんかけ ブロッコリー酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 太刀魚の塩焼き 里芋のごま味噌煮 白菜の梅まぶし 漬物	ちゃんぽん 焼売 さつま芋の甘煮
3 時	水ようかん エネルギー 491kcal	バナナパフェ エネルギー 537kcal	りんごケーキ エネルギー 587kcal	抹茶ムース エネルギー 520kcal	あんみつ エネルギー 559kcal	手作りおやつ エネルギー 500kcal
	30	31				
昼食	ご飯 清汁 親子煮 じゃが芋金平 花野菜サラダ 漬物	換肉カレー スープ かぼちゃサラダ 福神漬 フルーツポンチ				
3 時	黒糖ケーキ エネルギー 547kcal	選択おやつ エネルギー 664kcal				

都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

