

月間献立表

令和2年

昼食							2020年1月4日(土)
							きつねとろろうどん だいこんと豚肉の味噌炒め フルーツ (みかん)
栄養量							448kcal
							18.2g
							14.9g
							2.4g
	2020年1月6日(月)	2020年1月7日(火)	2020年1月8日(水)	2020年1月9日(木)	2020年1月10日(金)	2020年1月11日(土)	
昼食				いなりずし <small>きやべつ茶巾の豆乳あん 海老アボカドマヨネーズ和え</small> 味噌汁	米飯 <small>いか天バーグ和風あん</small> ツナの和え物 きやべつ炒め 吸い物	菜飯 おでん <small>白菜と春菊のゆずポン酢</small> フルーツ (みかん)	
				499kcal	494kcal	424kcal	
栄養量				17.0g	30.9g	20.8g	
				15.3g	14.3g	8.5g	
				3.5g	4.1g	3.5g	
	2020年1月13日(月)	2020年1月14日(火)	2020年1月15日(水)	2020年1月16日(木)	2020年1月17日(金)	2020年1月18日(土)	
昼食	米飯 牛皿 <small>ベーコンとほうれんそうのソテー</small> リンゴゼリー 吸い物	米飯 すずきの南蛮漬け なすと人参の甘辛 ごぼうサラダ 味噌汁	麦飯 鶏肉の塩こうじ焼き とろろ なすのあんかけ 味噌汁	米飯 まぐろかつ&えびかつ きんぴらごぼう 白菜の和え物 吸い物	チャーシュー麺 海老海鮮餃子 みかん	あさりごはん 鯖の塩焼き なすの田楽 いんげん和え物 吸い物	
	598kcal	425kcal	419kcal	497kcal	453kcal	430kcal	
栄養量	22.5g	18.4g	27.3g	20.3g	23.6g	23.5g	
	29.0g	11.1g	6.0g	12.9g	9.9g	10.3g	
	3.1g	2.7g	3.6g	3.3g	4.1g	4.1g	
	2020年1月20日(月)	2020年1月21日(火)	2020年1月22日(水)	2020年1月23日(木)	2020年1月24日(金)	2020年1月25日(土)	
昼食	鮭ちらし <small>寄せ湯葉けんちんあんかけ いんげんとかにかまの和え物</small> 吸い物	米飯 ヒレカツ <small>白菜とかまぼこの和え物</small> キウイゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉のゆず塩焼き きのごチャンプルー フルーツ (バナナ) 粕汁	米飯 赤魚しぐれ煮 大豆五目煮 <small>昆布佃煮とべったら漬け</small> 吸い物	米飯 <small>ハンバーグきのこトマトソース ほうれんそうとコーンのソテー</small> きゅうりとしらすの梅和え コンソメスープ	米飯 天ぷら 白菜のしそ漬け 水ようかん 吸い物	
	498kcal	457kcal	542kcal	400kcal	469kcal	456kcal	
栄養量	31.7g	22.3g	30.8g	21.7g	18.2g	13.9g	
	15.4g	8.8g	12.8g	7.0g	14.3g	9.5g	
	3.0g	3.1g	2.9g	3.9g	2.3g	2.0g	

	2020年1月27日(月)	2020年1月28日(火)	2020年1月29日(水)	2020年1月30日(木)	2020年1月31日(金)
昼食	鴨団子南蛮うどん 青菜と厚揚げの炒め 杏仁豆腐	米飯 ぶりの生姜焼き さつま揚げと切り干し大根煮 キャベツのおひたし 吸い物	米飯 牛肉トマト煮 和風ガドガドサラダ なすの田舎煮 コンソメスープ	米飯 エビのチリソース煮 春雨の中華風酢の物 フルーツ（バナナ） 中華スープ	米飯 コロッケ ツナサラダ かぶと油揚げの煮物 味噌汁
	栄養量	E 460kcal P 24.6g F 11.1g S 2.4g	421kcal 20.0g 13.1g 2.6g	540kcal 27.8g 16.9g 4.0g	428kcal 19.6g 7.8g 2.3g



献立は予定です。都合により、変更になる場合もあります。

E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分

Merry Christmas!



今年最後の調理レクはクリスマスを意識してターメリックライス、なすのミートグラタン、ポテトサラダ、かぶの豆乳スープ、イチゴババロアです。彩りも華やかなワンプレートにしてみました。今回もベテラン主婦が大活躍。かぶの皮を剥き、ポテトサラダを混ぜ、盛り付けまでてきぱきとこなしてくれました。平成で明け、令和でくれる今年、いろいろな調理レク、Cafeを行ってきました。来年も「楽しいデイサービス」に、一役買っていきたいと思います。



