

# 迎春◆希望苑 デイサービス 1月献立表◆



月	火	水	木	金	土
			4	5	6
			ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し すいとん 漬物 洋ナシ (缶)	ご飯 鶏肉の西京焼き 白菜とツナの煮物 味噌汁 (大根・油揚げ) マンゴー (缶)	ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め 味噌汁 (白菜・卵) 漬物 みかん (缶)
			クリームサンド	わらびもち風	クレープ(バナナ)
			I単位- 554kcal 蛋白質 23.1g 脂質 21.1g 食塩 1.7g	I単位- 555kcal 蛋白質 28.8g 脂質 16.6g 食塩 2.9g	I単位- 542kcal 蛋白質 27.6g 脂質 17.7g 食塩 4g
8	9	10	11	12	13
ご飯 ミートローフ 切干大根の炒め煮 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ) 漬物 みかん (缶)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋ののっころがし 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 漬物 黄桃 (缶)	ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 味噌汁 (大根・きゃべつ) 漬物 洋ナシ (缶)	ミックスサンド ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ フルーツヨーグルト アップルティー	しっぽくうどん おかか和え ぶどう豆 バナナ	ご飯 魚のチリソース炒め 中華和え 味噌汁 (えのき・ネギ) 漬物 フルーツカクテル
ドームケーキ (カスタード)	ババロリア	黒糖かん	お汁粉	カルピスゼリー	ホットケーキサンド
I単位- 610kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20g 食塩 3.4g	I単位- 549kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.8g 食塩 2.7g	I単位- 540kcal 蛋白質 27.4g 脂質 18.2g 食塩 3.3g	I単位- 629kcal 蛋白質 26g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	I単位- 533kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.7g 食塩 3.5g	I単位- 456kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.4g 食塩 2.3g
15	16	17	18	19	20
ご飯 さわらの西京漬け 八宝豆腐 味噌汁 (ほうれん草) 漬物 バナナ	峠の釜めし風 磯香あえ 厚焼き玉子 味噌汁 (豆腐) みかん	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 味噌汁 (大根・長ネギ) 漬物 黄桃 (缶)	<b>セレクトメニュー</b> A) オムハヤシ B) スパゲティーナポリタン ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ りんごのコンポート	ご飯 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 大根のスープ 漬物 パイン (缶)	海老そば 焼き餃子 杏仁豆腐
バームクーヘン	シベリア	小麦まんじゅう	プリン	クリームサンド	ロールケーキ
I単位- 586kcal 蛋白質 28.6g 脂質 16.8g 食塩 3.2g	I単位- 612kcal 蛋白質 24g 脂質 16.3g 食塩 2.6g	I単位- 489kcal 蛋白質 29g 脂質 8.6g 食塩 2.8g	I単位- 197kcal 蛋白質 4.5g 脂質 6.3g 食塩 0.8g	I単位- 556kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19g 食塩 6.2g	I単位- 524kcal 蛋白質 26.3g 脂質 6.8g 食塩 3.8g
22	23	24	25	26	27
おかめうどん きゅうりの酢の物 金時豆 バナナ	<b>重箱弁当</b>	ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース かぶと厚揚げの煮物 味噌汁 (白菜・卵) 漬物 フルーツカクテル	ご飯 黒ムツの西京漬け 五目煮豆 味噌汁 (大根・きゃべつ) 漬物 洋ナシ (缶)	ご飯 自家製ポテトコロケ 小松菜と人参のめた 味噌汁 (なめこ・大根) 漬物 みかん (缶)	ご飯 白身魚の黒酢あん 炒り豆腐 吸物 (はんぺん・こまつな) 漬物 パイン (缶)
ホットケーキサンド	プリン	カステラ	フルーツゼリー	ドームケーキ (カスタード)	黒糖まんじゅう
I単位- 518kcal 蛋白質 19.2g 脂質 6.7g 食塩 5.7g	I単位- 693kcal 蛋白質 35.5g 脂質 21.4g 食塩 3.9g	I単位- 590kcal 蛋白質 26.8g 脂質 19.1g 食塩 3.2g	I単位- 556kcal 蛋白質 26.5g 脂質 16.3g 食塩 3.5g	I単位- 573kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.8g 食塩 2.2g	I単位- 532kcal 蛋白質 25.4g 脂質 10.1g 食塩 3.5g
29	30	31			
ご飯 八宝菜 春雨サラダ 味噌汁 (えのき・油揚げ) 漬物 洋ナシ (缶) フルーツゼリー	ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物 (豆腐・わかめ) 漬物 黄桃 (缶)	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 味噌汁 (豆腐・わかめ) ソフトつぼ漬け バナナ			
ドームケーキ (カスタード)	ドームケーキ (カスタード)	ミルクプリン			
I単位- 529kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.1g 食塩 2.4g	I単位- 591kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.7g 食塩 2.5g	I単位- 522kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.5g 食塩 3.8g			

\*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。