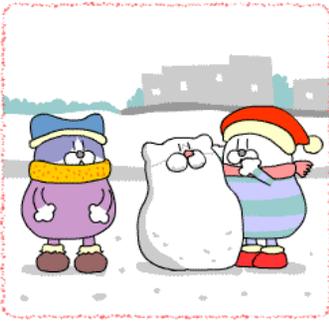
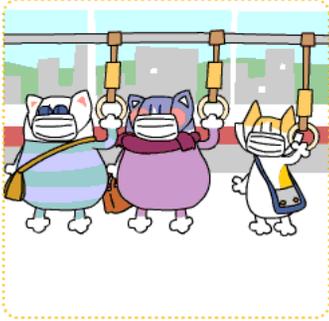


1月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
 			1日	2日	3日
お正月休み					
5日 (538Kcal) ・赤飯 ・いりどり ・茶碗蒸し ・柿なます ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.2g 塩分 3.4g	6日 (569Kcal) ・七草粥 ・鶏肉の治部煮 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ぬた和え ・フルーツ ヨーグルト P 21.7g F 12.4g 塩分 3.2g	7日 (523Kcal) ・七草粥 ・魚の黄身焼き ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・果物 P 23.6g F 14.2g 塩分 3.0g	8日 (572Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g	9日 (569Kcal) ・天津井 ・甘藷のレモン煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 12.7g 塩分 3.3g	10日 (535Kcal) ・赤飯 ・魚のムニエル ・南瓜のピーナッツ煮 ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.8g F 15.1g 塩分 2.9g
12日 (558Kcal) ・親子丼 ・南瓜のグラッセ ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 14.8g 塩分 3.5g	13日 (537Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・味噌おでん ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 128g 塩分 3.4g	14日 (568Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・大根の煮付け ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 13.1g 塩分 2.9g	15日 (580Kcal) ・御飯 ・家常豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.0g F 15.6g 塩分 3.1g	16日 (568Kcal) ・菜飯 ・魚の四川風 ・茄子と牛肉の旨煮 ・中華風和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 14.2g 塩分 3.4g	17日 (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.1g
19日 (533Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・大根と人参のおかか煮 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.9g 塩分 2.9g	20日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g	21日 (577Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.8g 塩分 3.5g	22日 (547Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.7g 塩分 3.4g	23日 (558Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・アスパラガスの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 14.5g 塩分 3.4g	24日 (560Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・もやしと卵の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g
26日 (568Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・車麩の卵とじ ・青菜の胡麻和え ・かき玉汁 ・果物 P 21.1g F 14.6g 塩分 3.0g	27日 (521Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・ミルクゼリー P 23.0g F 14.4g 塩分 3.3g	28日 (554Kcal) ・御飯 ・揚げ鶏のレモン醤油 ・小松菜とジャコの煮物 ・茄子のしぎやき ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 15.8g 塩分 3.3g	29日 (562Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.2g 塩分 2.8g	30日 (530Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の梅干煮 ・変わり金平 ・白菜の辛子和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.9g F 12.2g 塩分 3.5g	31日 (551Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 24.8g F 15.5g 塩分 3.4g

明けまして、おめでとうございます。

新しい年が、皆様にとって幸多き年になりますようお祈りいたします。

本年も、皆様に喜んでいただけるよう 栄養バランスの良い美味しいお食事作りに励みますので、
 よろしく願いいたします。

～ おせち料理のご紹介 ～

お正月に食べるおせち料理は、豊作や子孫繁栄、無病息災などを願って親から子へ、子から孫へと受け
 継がれた日本の伝統的な料理です。

- ・伊達巻 …… 鬼すだれで巻いて文書などの巻物に見立てています。読み書きがしっかりとできるように。
- ・きんとん …… 「金団」と書き、金または銀のかたまりから財産に恵まれるように。
- ・えび …… 長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きをするように。
- ・黒豆 …… まめまめしく、健康に働けるように。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

