

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	4日 (538Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・柿なます ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.2g 塩分 3.4g	5日 (523Kcal) ・赤飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もずくの酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 24.3g F 15.7g 塩分 3.1g	6日 (558Kcal) ・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 12.3g 塩分 3.3g
お正月休み					
8日 (562Kcal) ・赤飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ふろふき大根 ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 16.3g 塩分 3.2g	9日 (565Kcal) ・御飯 ・カレー肉ジャガ ・干びょうの玉子とじ ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 13.0g 塩分 3.1g	10日 (534Kcal) ・菜めし ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・青菜とコーンのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.3g	11日 (548Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 13.5g 塩分 3.0g	12日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮つけ ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g	13日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.8g F 15.6g 塩分 3.0g
15日 (530Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g	16日 (528Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・胡麻酢和え ・煮豆 ・フルーツヨーグルト P 21.3g F 11.4g 塩分 3.3g	17日 (577Kcal) ・親子丼 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜の煮浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 16.5g 塩分 3.4g	18日 (591Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉のおろしソテー ・青菜と生揚げの煮物 ・南瓜のマッシュ ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 14.8g 塩分 3.3g	19日 (574Kcal) ・生姜御飯 ・魚の塩焼き ・ふろふき大根 ・青菜のクルミ和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.3g F 15.2g 塩分 3.2g	20日 (585Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいとこ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.8g F 15.6g 塩分 3.0g
22日 (551Kcal) ・御飯 ・魚のカレームニエル ・竹輪の金平 ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.8g 塩分 3.3g	23日 (551Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.3g	24日 (565Kcal) ・鮭御飯 ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 24.6g F 12.9g 塩分 3.0g	25日 (575Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の玉子とじ ・ちくわぶの煮物 ・けんちん汁 ・果物 P 23.6g F 14.1g 塩分 3.2g	26日 (550Kcal) ・赤飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・玉子ともやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	27日 (592Kcal) ・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 22.1g F 13.8g 塩分 3.3g
29日 (568Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.2g F 11.6g 塩分 3.0g	30日 (568Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・青菜の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 13.1g 塩分 3.3g	31日 (587Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・お煮しめ ・青菜の酢味噌和え ・すいとん汁 ・果物 P 24.5g F 12.2g 塩分 3.1g	 		

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、
 よろしくお祈りいたします。
 お正月にいただく「おせち料理」には、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で1日に摂取したい
 栄養素がすべて含まれたバランスの良い健康食です。それぞれの料理には、生活にかかせない願いや
 意味が込められています。
 ・栗きんとん ……美しい黄金色は、金貨の色。財産が貯まるように。食物繊維やビタミンCが豊富に
 含まれます。ただ、砂糖が多く使用されているので食べ過ぎには注意しましょう。
 ・紅白なます ……大根と人参の紅白の彩りがおめでたさを演出し、平安・平和を祈る縁起物です。
 お正月に不足しがちなビタミンAやビタミンC、食物繊維を補給できます。

★ 献立の最後に出てある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。