

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
				お正月休み	
4日 (538Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・紅白なます ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.2g 塩分 3.4g	5日 (539Kcal) ・かやく御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・キャベツの生姜和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 11.9g 塩分 3.3g	6日 (526Kcal) ・七草がゆ ・魚の黄身焼き ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・果物 P 22.6g F 12.2g 塩分 3.0g	7日 (558Kcal) ・七草がゆ ・鶏肉の治部煮 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ぬた和え ・果物 P 21.7g F 12.3g 塩分 3.3g	8日 (526Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・青菜と車麩の玉子とし ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.4g 塩分 3.1g	9日 (562Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌やき ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.8g 塩分 3.5g
11日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 12.3g 塩分 3.1g	12日 (594Kcal) ・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 21.8g F 15.1g 塩分 3.4g	13日 (583Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 22.3g F 14.2g 塩分 3.3g	14日 (539Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 15.2g 塩分 3.3g	15日 (579Kcal) ・鮭ずし ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.1g 塩分 3.3g	16日 (596Kcal) ・赤飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.3g F 14.1g 塩分 3.0g
18日 (538Kcal) ・赤飯 ・豚肉のピカタ ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のみぞれ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 15.9g 塩分 3.0g	19日 (559Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.6g 塩分 3.0g	20日 (589Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根と挽肉のソテー ・青菜と胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 23.3g F 15.0g 塩分 3.1g	21日 (549Kcal) ・鮭御飯 ・干草焼き ・南瓜のいとこ煮 ・キャベツの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 10.6g 塩分 3.0g	22日 (585Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 12.5g 塩分 3.4g	23日 (580Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.3g 塩分 3.2g
25日 (548Kcal) ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 16.3g 塩分 3.3g	26日 (578Kcal) ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・カブと桜エビのあんかけ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.2g F 14.2g 塩分 3.3g	27日 (566Kcal) ・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 12.9g 塩分 3.2g	28日 (575Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根と人参のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.8g 塩分 3.1g	29日 (596Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.2g 塩分 3.3g	30日 (590Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・炒り玉子和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.4g F 16.7g 塩分 3.0g

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、よろしくお願いいたします。

おせち料理の意味

- ・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、食物繊維が摂れます。
- ・松風焼き 鶏ひき肉に味付けして平らに焼き、羽子板状に切ります。羽子板の形が「末広」を表し、縁起が良いとされています。

★ 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。

