

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
31日 (528Kcal) ・菜飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 13.7g 塩分 3.3g	明けまして、おめでとうございます。 本年も、皆様が健康で元気になるお食事作りに励みます。 どうぞ、よろしくお願ひいたします。 1月7日は、「人日（じんじつ）の節句」といい、旧年の厄を払い新しい一年の健康を祈願して、当日の朝に春の七草をつかった七草がゆを食べます。七草を食べて、お正月にご馳走を食べて弱った胃腸を回復させましょう。				1日 お正月休み
3日 お正月休み	4日 (539Kcal) ・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 (557Kcal) ・しめじ御飯 ・擬製豆腐 ・南瓜の含め煮 ・キャベツの生姜和え ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 14.4g 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 (528Kcal) ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 16.6g 塩分 3.4g
10日 (541Kcal) ・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 23.7g F 14.2g 塩分 3.1g	11日 (564Kcal) ・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 15.5g 塩分 3.4g	12日 (546Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 25.4g F 15.2g 塩分 3.5g	13日 (556Kcal) ・御飯 ・変わり玉子焼き ・大根とがんもどきの煮物 ・ポテトミルク煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.9g 塩分 3.0g	14日 (538Kcal) ・ジャコ椎茸御飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・茄子のしぎ焼き ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 15.7g 塩分 3.5g	15日 (526Kcal) ・御飯 ・魚の辛子揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 11.5g 塩分 3.4g
17日 (552Kcal) ・ゆかり御飯 ・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 21.8g F 13.0g 塩分 3.1g	18日 (534Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 3.4g	19日 (560Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼マッシュ ・キャベツの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.7g F 13.7g 塩分 3.3g	20日 (576Kcal) ・赤飯 ・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 22.3g F 16.7g 塩分 3.1g	21日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.6g 塩分 3.1g	22日 (537Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.2g 塩分 3.3g
24日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜としめじの和え物 ・すいとん汁 ・果物 P 24.2g F 14.6g 塩分 3.1g	25日 (548Kcal) ・菜飯 ・五目厚焼き玉子 ・大根のそぼろ煮 ・ピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.9g F 15.9g 塩分 3.5g	26日 (549Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・カブの含め煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 12.6g 塩分 3.2g	27日 (556Kcal) ・鮭ずし ・揚げ鶏のネギソース ・ポテトサラダ ・大根と椎茸の煮つけ ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 16.6g 塩分 3.2g	28日 (539Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・青菜の酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.2g F 13.9g 塩分 3.3g	29日 (530Kcal) ・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 26.2g F 14.7g 塩分 3.2g

★ 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。