


通所献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--



**新年あけましておめでとうございます。**  
**本年も通所御利用の皆様にご満足いただけるよう**  
**心を込めて食事作りをしていきたいと思ひます。**  
**どうぞ宜しくお願い申し上げます。**

<b>4日</b>	エネルギー	514	Kcal	鯛散し寿司 盛り合わせ 五色なます フルーツ(キウイ) 清汁(柚子・三つ葉)	<b>5日</b>	エネルギー	616	Kcal	御飯 ミートローフ 付け合わせ フレッシュサラダ フルーツ(リンゴ) コンソメスープ
	タンパク	22.1	g			タンパク	24.6	g	
	脂質	8.2	g			脂質	15.0	g	
	塩分	3.0	g			塩分	2.9	g	
おやつ		抹茶ケーキ		おやつ		栗蒸し羊羹			
				280 Kcal					169 Kcal

<b>8日</b>	エネルギー	616	Kcal	御飯 鯖の味噌煮 牛肉とごぼうの山椒炒め かぶの菊花和え フルーツ(マンゴー) 清汁(素麺・三つ葉)	<b>9日</b>	エネルギー	660	Kcal	キーマカレー 香の物 彩りサラダ フルーツヨーグルト トマトスープ	<b>10日</b>	エネルギー	579	Kcal	御飯 太刀魚の塩焼き きんぴら大根 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) 清汁(つみれ・三つ葉)
	タンパク	25.8	g			タンパク	22.4	g			タンパク	21.4	g	
	脂質	16.0	g			脂質	21.1	g			脂質	21.4	g	
	塩分	2.9	g			塩分	2.9	g			塩分	2.5	g	
おやつ		南瓜プリン		おやつ		豆乳きな粉の寒天寄せ		おやつ		リンゴと栗のケーキ				
				135 Kcal					104 Kcal					196 Kcal

<b>11日</b>	エネルギー	585	Kcal	御飯 鶏肉の粒マスタード焼き いかと里芋の煮物 青梗菜の和え物 フルーツ(黄桃) コンソメスープ	<b>12日</b>	エネルギー	565	Kcal	御飯 かれいの煮付け 切り干し大根炒め 小松菜のピーナッツ和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁(玉葱・揚げ)			
	タンパク	29.5	g			タンパク	28.5	g		タンパク	28.5	g
	脂質	13.2	g			脂質	10.0	g		脂質	10.0	g
	塩分	2.8	g			塩分	2.6	g		塩分	2.6	g
おやつ		白玉ぜんざい		おやつ		チーズケーキ						
				211 Kcal					230 Kcal			

<b>15日</b>	エネルギー	602	Kcal	御飯 鶏肉のトマト煮 高野豆腐の炊き合わせ いんげんのごまよこし フルーツ(あんず) 清汁(えのき・小花麩)	<b>16日</b>	エネルギー	660	Kcal	御飯 豚の生姜焼き 五目煮豆 湯葉和え フルーツ(洋梨) 味噌汁(豆腐・大根の葉)	<b>17日</b>	エネルギー	579	Kcal	御飯 銀鯉の柚庵焼き 金平ごぼう 白菜の甘酢和え フルーツ(カクテル) 味噌汁(おつゆ麩・葱)
	タンパク	30.5	g			タンパク	29.1	g			タンパク	25.2	g	
	脂質	12.0	g			脂質	18.6	g			脂質	15.9	g	
	塩分	2.9	g			塩分	2.8	g			塩分	2.9	g	
おやつ		柚子レアチーズ		おやつ		白桃ゼリー		おやつ		いちごムース				
				181 Kcal					102 Kcal					181 Kcal

<b>18日</b>	エネルギー	635	Kcal	御飯 鱈の照り焼き 茄子とピーマンの炒め物 山芋と胡瓜の酢の物 フルーツ(みかん) 味噌汁(若布・もやし)	<b>19日</b>	エネルギー	582	Kcal	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋の含め煮 キャベツのしその実和え フルーツ(白桃) 中華スープ(椎茸・筍)			
	タンパク	22.3	g			タンパク	22.1	g		タンパク	22.1	g
	脂質	21.0	g			脂質	14.1	g		脂質	14.1	g
	塩分	2.9	g			塩分	2.5	g		塩分	2.5	g
おやつ		どらやき		おやつ		抹茶パフェ						
				135 Kcal					178 Kcal			

※材料等によりメニューが変更する事がありますのでご了承下さい。



<b>22日</b>	エネルギー	660	Kcal	御飯 白身魚のもと焼き 大根の煮物 白和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁(もやし・大根の葉)	<b>23日</b>	エネルギー	557	Kcal	御飯 銀鯉の照り焼き ふきと油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ(リンゴ) 味噌汁(葱・豆腐)	<b>24日</b>	エネルギー	663	Kcal	御飯 揚げ鶏のおろしがけ 切り干し大根の煮物 しば漬 フルーツ(キウイ) 味噌汁(椎茸・ほうれん草)
	タンパク	26.0	g			タンパク	21.0	g			タンパク	24.0	g	
	脂質	23.2	g			脂質	18.1	g			脂質	23.5	g	
	塩分	2.9	g			塩分	2.8	g			塩分	2.2	g	
おやつ		わらびもち		おやつ		ティラミス		おやつ		りんごゼリー				
				131 Kcal					234 Kcal					90 Kcal

<b>25日</b>	エネルギー	591	Kcal	京風柚子香そば 華茶巾 海者と三つ葉のおろし和え フルーツ(カクテル) 一口おにぎり	<b>26日</b>	エネルギー	643	Kcal	御飯 天麩羅盛り合わせ 鶏肉の炊き合わせ 菜の花のお浸し フルーツ(あんず) 味噌汁(若布・玉葱)			
	タンパク	21.9	g			タンパク	28.5	g		タンパク	28.5	g
	脂質	10.1	g			脂質	14.1	g		脂質	14.1	g
	塩分	2.9	g			塩分	2.7	g		塩分	2.7	g
おやつ		カステラのプディング		おやつ		オレンジケーキ						
				192 Kcal					150 Kcal			

<b>29日</b>	エネルギー	643	Kcal	御飯 スパニッシュオムレツ きのこことマカロニのソテー シーザーサラダ フルーツ(キウイ) コンソメスープ(人参・セロリ)	<b>30日</b>	エネルギー	649	Kcal	御飯 豚肉の香草焼き 昆布と里芋の煮物 春雨さっぱりサラダ フルーツ(オレンジ) 清汁(渦巻き麩・葱)	<b>31日</b>	エネルギー	550	Kcal	ネギトロ丼 甘酢生姜 豆腐の帆立あんかけ 山路和え フルーツ(マンゴー) 清汁(ハンペン・豆苗)
	タンパク	19.4	g			タンパク	25.2	g			タンパク	26.3	g	
	脂質	22.7	g			脂質	20.0	g			脂質	13.4	g	
	塩分	2.7	g			塩分	2.7	g			塩分	2.7	g	
おやつ		ブルーベリーパフェ		おやつ		豆乳マンゴープリン		おやつ		浮島				
				135 Kcal					102 Kcal					220 Kcal