

予定献立表

たきのう せいかつかいご
あすなろ (多機能・生活介護)

							がつ にち ど 1月4日(土)
							502Kcal
がつ にち にち 1月5日(日)	がつ にち げつ 1月6日(月)	がつ にち か 1月7日(火)	がつ にち すい 1月8日(水)	がつ にち もく 1月9日(木)	がつ にち きん 1月10日(金)	がつ にち ど 1月11日(土)	
ごはん 鯖の塩焼き 鶏じゃが キャベツの胡麻マヨ和え みそ汁 りんごゼリー	ごはん きつねうどん 豚とピーマンの柚子風味炒め 胡瓜の酢の物 フルーツ盛り合わせ	ごはん 豚と海鮮の炒め物 雷豆腐 もやしの青じそ和え すまし汁 乳酸菌飲料	とうちしやく にいがたけん ご当地食～新潟県～ たれかつ丼 煮菜 ふかしなす またぎじる 深雪汁 プリン	ハヤシライス カリフラワーサラダ 福神漬け 桃ヨーグルト フルーツ	ごはん 豚の和風カレーマヨ焼き 白菜の磯和え 赤だし フルーツ盛り合わせ	ごはん ハンバーグデミソースかけ ツナのスパゲティ炒め トマトサラダ みそ汁 ヨーグルト	
651Kcal	552Kcal	608Kcal	659Kcal	660Kcal	592Kcal	688Kcal	
がつ にち にち 1月12日(日)	がつ にち げつ 1月13日(月)	がつ にち か 1月14日(火)	がつ にち すい 1月15日(水)	がつ にち もく 1月16日(木)	がつ にち きん 1月17日(金)	がつ にち ど 1月18日(土)	
ごはん ぶりのみそ焼き 小松菜の煮浸し 大根の甘酢和え すまし汁 プリン	ごはん 鶏のもろみ焼き 高野豆腐の玉子とじ 菜の花の和風サラダ すまし汁 りんごゼリー	ごはん 牛肉とえりんぎのブルコギ風 金時豆煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ	ち ずし 散らし寿司 とうがん すいしように 冬瓜の水晶煮 揚げ茄子の辛子醤油和え 赤だし フルーチェ	ごはん 麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ 乳酸菌飲料	なめし 菜飯 和風ポトフ カニクリームコロッケ 野菜サラダ フルーツ盛り合わせ	ごはん エビチリ かに玉あんかけ 中華スープ 杏仁豆腐 フルーツ	
648Kcal	691Kcal	644Kcal	536Kcal	622Kcal	543Kcal	609Kcal	
がつ にち にち 1月19日(日)	がつ にち げつ 1月20日(月)	がつ にち か 1月21日(火)	がつ にち すい 1月22日(水)	がつ にち もく 1月23日(木)	がつ にち きん 1月24日(金)	がつ にち ど 1月25日(土)	
ごはん 豚の生姜炒め 茄子の胡麻風味炒め煮 からし菜のわさび醤油和え みそ汁 ヨーグルト	じつえんしやく 実演食*おでん* ごはん おでん 山芋のとろっと焼き ほうれん草のナムル みそ汁 練りようかん	ぎょうじしやく だいかん 行事食*大寒* ごはん 風邪撃退あったかうどん 鯖の唐揚げ 菜の花の酢みそ和え フルーツ盛り合わせ	た こ 炊き込みごはん さけ こんさい さけかすに 鮭と根菜の酒粕煮 ビーフン炒め ツナのポテトサラダ みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 鶏のみぞれ煮 野菜炒め みそ汁 フルーツ盛り合わせ	ポークカレー シーザーサラダ 福神漬け いちごヨーグルト フルーツ	ごはん 照りマヨチキン ベーコンのスパゲティ炒め 豆サラダ コンソメスープ フルーチェ	
667Kcal	712Kcal	663Kcal	618Kcal	604Kcal	718Kcal	703Kcal	
がつ にち にち 1月26日(日)	がつ にち げつ 1月27日(月)	がつ にち か 1月28日(火)	がつ にち すい 1月29日(水)	がつ にち もく 1月30日(木)	がつ にち きん 1月31日(金)		
ごはん 肉団子の酢豚風 南瓜のそぼろあんかけ 海藻サラダ 中華スープ 抹茶ようかん	ごはん ビーフシチュー マカロニのバター炒め サウザンサラダ フルーツ盛り合わせ	エビチャーハン 麻婆茄子 ワンタンスープ 杏仁フルーツ フルーツ	ごはん 鶏の柚子胡椒炒め 高野豆腐の含め煮 からし菜のポン酢和え みそ汁 いちごゼリー	ちゅうかどん 中華丼 きゅうり とささみの 和え物 中華スープ フルーツ盛り合わせ	うめ 梅ひじきごはん 筑前煮 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 プリン		
686Kcal	648Kcal	656Kcal	586Kcal	541Kcal	664Kcal		

* 献立は発注の関係上、変更する場合がありますのでご了承ください