

よ て い こ ん だ て ひ ょ う
予 定 献 立 表

あすなろ(多機能・生活介護)



1月

| | | がつ にち げつ 1月5日(月) | がつ にち か 1月6日(火) | がつ にち すい 1月7日(水) | がつ にち もく 1月8日(木) | がつ にち きん 1月9日(金) | がつ にち ど 1月10日(土) |
|------|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝 食 | | 鮭散らし寿司 玉子しんじょあん チンゲン菜かに和え 赤だし コーヒーゼリー | きつねうどん 豚肉とピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーツ | ★ご当地メニュー ご飯 ちゃんこ鍋風 じゃがいものねぎ味噌 小松菜のわさび和え 漬物 プリン | みぞれうどん 揚げ茄子の煮物 白菜の磯和え フルーツ | ハヤシライス フラワーサラダ 漬物 桃のヨーグルト フルーツ | ご飯 ハンバーグデミソース ツナのスパゲティー トマトサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 |
| カロリー | | 559Kcal | 470Kcal | 527Kcal | 507Kcal | 660Kcal | 703Kcal |
| | がつ にち にち 1月11日(日) | がつ にち げつ 1月12日(月) | がつ にち か 1月13日(火) | がつ にち すい 1月14日(水) | がつ にち もく 1月15日(木) | がつ にち きん 1月16日(金) | がつ にち ど 1月17日(土) |
| 朝 食 | ご飯 豚肉のねぎマヨ炒め 小松菜の煮浸し 大根の甘酢和え すまし汁 ヨーグルト | 台湾ラーメン風うどん チヂミ 中華野菜サラダ フルーツ | ご飯 揚げ魚の甘酢あん 金時豆煮 もやしの和え物 すまし汁 水ようかん | ぶた 豚しゃぶおろしそば さかな あます 南瓜の煮物 からし菜のかに和え ぶどうゼリー フルーツ | ご飯 麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ フルーチェ | 焼きうどん ほうれん草の煮浸し 味噌汁 フルーツ | ご飯 肉団子の酢豚風 中華風玉子とじ 中華スープ フルーツ |
| カロリー | 615Kcal | 481Kcal | 627Kcal | 613Kcal | 624Kcal | 441Kcal | 669Kcal |
| | がつ にち にちにち 1月18日(日) | がつ にち げつ 1月19日(月) | がつ にち か 1月20日(火) | がつ にち すい 1月21日(水) | がつ にち もく 1月22日(木) | がつ にち きん 1月23日(金) | がつ にち ど 1月24日(土) |
| 朝 食 | ご飯 豚肉の生姜炒め なすのごま風味 白菜のわさび醤油和え 味噌汁 プリン | そぼろ丼 山芋と海鮮のおやき ほうれん草のナムル 味噌汁 ヨーグルト | ☆大寒 鶏ときのこのかきたまうどん 小籠包 小松菜のおかか和え りんごゼリー フルーツ | 炊き込みご飯 はまちの山椒焼き 冬瓜の水晶煮 揚げなすの辛子醤油 味噌汁 乳酸菌飲料 | 鶏南蛮うどん 野菜炒め おくらのおかか和え フルーツ | ご飯 筑前煮 煮奴 やみつきキャベツ 味噌汁 コーヒー | ご飯 照りマヨチキン ベーコンのスパシテー 豆サラダ コンソメスープ フルーチェ |
| カロリー | 711Kcal | 630Kcal | 524Kcal | 672Kcal | 548Kcal | 608Kcal | 699Kcal |
| | がつ にち にち 1月25日(日) | がつ にち げつ 1月26日(月) | がつ にち か 1月27日(火) | がつ にち すい 1月28日(水) | がつ にち もく 1月29日(木) | がつ にち きん 1月30(金) | がつ にち ど 1月31日(土) |
| 朝 食 | ご飯 回鍋肉 南瓜のそぼろあんかけ 春雨サラダ 中華スープ 抹茶ようかん | ご飯 鶏肉のゆず胡椒炒め 高野豆腐の含め煮 からし菜のポン酢和え 赤だし いちごゼリー | ご飯 鶏の唐揚げ 玉子入り甘酢炒め なすのおかか和え 味噌汁 プリン | 豆乳坦々うどん がんものの煮物 ほうれん草の煮浸し フルーツ | ポークカレー シーザーサラダ 漬物 いちごヨーグルト フルーツ | 塩麹豚と梅うどん 切干大根煮 菜の花とツナの和え物 フルーツ | ご飯 和風ハンバーグ たけのこのごま油炒め 小松菜の和え物 味噌汁 乳酸菌飲料 |
| カロリー | 694Kcal | 565Kcal | 774Kcal | 510Kcal | 710Kcal | 499Kcal | 618Kcal |

* 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