

予定献立表

あすなろ(多機能・生活介護)



		1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
昼食		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 ごはん 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	ごはん 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
	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
昼食	ごはん 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	ごはん 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 南瓜の煮物 からし菜のかに和え ぶどうゼリー フルーツ	ごはん 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	ごはん 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
	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
昼食	ごはん 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	そばろ丼 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	炊き込みごはん 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	ごはん 筑前煮 煮奴 やみつきキャベツ 味噌汁 コーヒーゼリー	ごはん 照りマヨチキン ベーコンのスパンテー 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
	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30(金)	1月31日(土)
昼食	ごはん 回鍋肉 南瓜のそばろあんかけ 春雨サラダ 中華スープ 抹茶ようかん	ごはん 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	ごはん 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	とうにゅうたんたん 豆乳坦々うどん がんもの煮物 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	しおこうばた うめ 塩麴豚と梅うどん 切り干大根煮 菜の花とツナの和え物 フルーツ	ごはん 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