◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 1月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	＊仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。				ご飯 トンカツ ゴマ酢和え 味噌汁 フルーツカクテル 小麦まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 563kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.1g 食塩 2.8g
6	7	8	9	10	11
ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 吸物 オレンジ さつま芋茶巾 ｴﾈﾙｷﾞｰ 551kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.5g 食塩 3.4g	焼きそば ポークシュウマイ 大根とエビのくず煮 味噌汁 オレンジ 蒸しパン（ココア） ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.3g 食塩 5.2g	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し すいとん バナナ パウンドケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 649kcal 蛋白質 24.2g 脂質 24.4g 食塩 1.8g	ご飯 油淋鶏 からし和え 味噌汁 バナナ プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 586kcal 蛋白質 22g 脂質 18.5g 食塩 3.1g	ご飯 カレイの煮付け 肉野菜炒め 味噌汁 キウイフルーツ パウンドケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 567kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.5g 食塩 4g	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 味噌汁 キウイフルーツ 水ようかん（抹茶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.2g 食塩 2.2g
13	14	15	16	17	18
ご飯 さわらの西京漬け 八宝豆腐 味噌汁（ オレンジ レモンケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 517kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.8g 食塩 2.1g	海老そば 焼き餃子 杏仁豆腐＊ 蒸しパン（ココア） ｴﾈﾙｷﾞｰ 620kcal 蛋白質 34.8g 脂質 11.4g 食塩 5.9g	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 味噌汁 バナナ カルピスゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 509kcal 蛋白質 29.3g 脂質 8.4g 食塩 2.7g	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 小松菜海苔和え 味噌汁 バナナ ロールケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 540kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.5g 食塩 2.3g	ご飯 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 大根のスープ キウイフルーツ ホットケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 598kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.9g 食塩 6.4g	ご飯 ポークケチャップ きんぴらポテト 味噌汁 キウイフルーツ ドームケーキ（こしあん ｴﾈﾙｷﾞｰ 635kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.9g 食塩 3.2g
20	21	22	23	24	25
おかめうどん きゅうりの酢の物 金時豆 オレンジ パウンドケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 597kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.9g 食塩 6.4g	ご飯 サケの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ 味噌汁 オレンジ 黒糖まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ 505kcal 蛋白質 28.2g 脂質 7.9g 食塩 2.1g	ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース かぶと厚揚げの煮物 味噌汁 バナナ ヨーグルトゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 609kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20g 食塩 2.8g	ご飯 アジの南蛮漬 五目煮豆 味噌汁 バナナ 蒸しパン（ピーナツバター） ｴﾈﾙｷﾞｰ 647kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.5g 食塩 2.9g	ご飯 肉じゃがコロッケ 小松菜と人参のぬた 味噌汁 キウイフルーツ ドームケーキ（カスタード ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal 蛋白質 12.8g 脂質 19.2g 食塩 2.2g	ご飯 たらのチリソース炒め 中華和え 味噌汁 キウイフルーツ 牛乳かん ｴﾈﾙｷﾞｰ 456kcal 蛋白質 22g 脂質 10.2g 食塩 2.9g
27	28	29	30	31	
ゆかりご飯 串カツ むきエビと小松菜炒め物 煮豆 味噌汁 いちご ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.5g 食塩 3g	わかめご飯 手作り鮭フライ 里芋のにっころがし 厚焼き玉子 味噌汁 いちご ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 579kcal 蛋白質 31g 脂質 15.6g 食塩 2.9g	炊き込みご飯 和風ハンバーグ 白菜のゴマ油和え 煮豆 味噌汁 いちご ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.4g 食塩 2.7g	ゆかりご飯 鮭のムニエル しめじと野菜の炒め物 厚焼き玉子 味噌汁 いちご ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 500kcal 蛋白質 29.2g 脂質 14.3g 食塩 4g	わかめご飯 鶏のみそだれ焼き 磯香あえ 煮豆 味噌汁 いちご ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 516kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.8g 食塩 2.6g	