



1月 献立表



みよかデイサービス

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 241kcal/2.1g 豆腐ハンバーグ 若鶏のねぎ塩だれ ひじきサラダ ほうれん草の卵炒め フルーツ	5 219kcal/1.7g 若鶏の照焼 花五目卵巻 大根なます いんげんときくらげの炒め煮 フルーツ	6 237kcal/1.0g さわらの西京焼 彩り豆腐の包み蒸し 黒豆の田舎煮 きのこオクラの菊花和え フルーツ	7 259kcal/2.4g 煮込みハンバーグ ソーセージオムレツ 里芋煮 かに風味サラダ フルーツ
8 259kcal/2.4g 煮込みハンバーグ ソーセージオムレツ 里芋煮 かに風味サラダ フルーツ	9 329kcal/1.8g ビーフコロッケ 筑前煮 煮豆 マカロニサラダ 細切昆布	10 281kcal/1.5g とろあじの塩焼 ハムとチーズの卵焼き 切昆布の煮物 かぼちゃサラダ フルーツ	11 361kcal/3.6g ポークカレー 温野菜サラダ フルーツカクテル	12 247kcal/1.5g 鯖の照焼 青梗菜とハムの中巻炒め オクラのおかか和え 海老団子の茶巾包み フルーツ	13 273kcal/1.8g 鶏団子と大根のスープ煮 かにクリームコロッケ さつま芋のレモン煮 いんげんのそぼろ和え 漬物	14 275kcal/2.3g カレイの揚げ浸し なすとピーマンの鍋しぎ 湯葉ふくさ ポテトサラダ フルーツ
15 275kcal/2.3g カレイの揚げ浸し なすとピーマンの鍋しぎ 湯葉ふくさ ポテトサラダ フルーツ	16 222kcal/2.0g おろしあんかけハンバーグ カキフライ 炒りたまご いんげんの胡麻和え フルーツ	17 226kcal/1.9g かにたま 杏仁豆腐 春雨サラダ 肉団子の胡麻味噌だれ 漬物	18 263kcal/3.9g カレイの煮付け 肉団子のチリソース 野菜豆の十彩煮 酢の物 フルーツ	19 235kcal/1.6g チキンのチーズ焼き スバゲティーナポリタン 卵の花 小松菜ときのこの胡麻和え フルーツ	20 220kcal/2.4g 白身魚のあんかけ 京がんもの含め煮 きゅうりとかにかまの和え物 ポテトサラダ フルーツ	21 228kcal/1.9g ほうれん草オムレツ 舞茸と豆腐のふんわり揚げ 青菜とえのきの生姜和え 鶏肉とごぼうの炒め煮 フルーツ・わかめ御飯
22 228kcal/1.9g ほうれん草オムレツ 舞茸と豆腐のふんわり揚げ 青菜とえのきの生姜和え 鶏肉とごぼうの炒め煮 フルーツ・わかめ御飯	23 239kcal/1.2g たらの粕漬焼 コーンクリームコロッケ 大根葉のオイスター炒め ハムとさつま芋のサラダ フルーツ	24 311kcal/2.5g 海老団子と白菜のシチュー ブロッコリーのバター炒め 干切大根の田舎煮 ひじきサラダ フルーツ	25 247kcal/2.0g 和風ハンバーグ 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの鹿子揚げ もやしときゅうりの胡麻酢和え フルーツ	26 296kcal/3.2g 赤魚の煮付け ポテトコロッケ ほうれん草の胡麻風味サラダ 豆腐団子の和風あん フルーツ	27 379kcal/1.3g 豆腐のひき肉包み揚げ 厚焼卵 ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ	28 361kcal/3.6g ポークカレー 温野菜サラダ フルーツカクテル
29 361kcal/3.6g ポークカレー 温野菜サラダ フルーツカクテル	30 273kcal/2.1g 麻婆豆腐 海老シュウマイ ほうれん草ナムル スバゲティーサラダ フルーツ	31 292kcal/2.0g メンチカツ 京風卵焼 豆腐と青梗菜の炒め物 さつま芋の甘煮 細切昆布	エネルギー/塩分 (おかずのみ)			

☆ 食材等の都合により、若干変更する場合がございます ☆ 禁肉・禁魚・一口大・きざみ・糖尿食に対応いたします。

平成24年1月4日～31日