



1月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
屋 食 間	今月の献立(平均) エネルギー：694kcal たんぱく質：22.2g 脂質：20.4g 炭水化物：102.8g 食塩相当量：3.6g					
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
屋 食 間	松花堂弁当 ごはん・さといもの味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き チキンカツ・ブロッコリー炒め マンゴーゼリー	ごはん わかめの味噌汁 牛肉の野菜炒め いんげんのお浸し バナナ	ごはん なすの味噌汁 あじの南蛮漬け 小松菜のごま和え ヨーグルト ブルーベリーソース	ごはん すまし汁 鶏唐揚げ菜味ソースかけ 春雨サラダ 杏仁豆腐	彩りうどん 梅菜めし なすの香味炒め マスカットゼリー	ごはん とろろ昆布汁 さわらの西京焼き さといものくず煮 フルーチェ オレンジ
間 食	あずきクリームワッフル レモンティー	チョコパウンドケーキ コーラ	青りんごゼリー カルシウムウエハース	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶	いもち 緑茶
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
屋 食 間	ごはん コンソメスープ トマト煮込みハンバーグ キャベツのツナ和え フルーチェ りんご もみじまんじゅう 緑茶	カレーライス プレーンオムレツ レタスとエビのサラダ 杏仁豆腐	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のこはく煮 さつまいもの炒り煮 ぶどうゼリー	きのこきしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め ヨーグルト ブルーベリーソース	ごはん もやしの味噌汁 さばのつけ焼き/牛肉の玉子とじ きんぴらごぼう バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のタレ炒め ポテトサラダ マンゴーゼリー
間 食		プリン カルシウムウエハース	クリームコンフェ カフェオレ	しっとりミニケーキ はちみつレモン	バウムクーヘン アップルジュース	ホットケーキ レモンティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
屋 食 間	味噌ラーメン ごはん 焼売の中華あんかけ 杏仁豆腐	ごはん 菜花の味噌汁 あじの南部焼き/チーズのせハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト オレンジソース	豚丼 すまし汁 もやしの和風和え バナナ	ごはん けんちん汁 赤魚の煮付け さつま揚げの煮付け フルーチェ パイン	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の梅照り焼き じゃがいものツナ煮 マンゴーゼリー	ごはん 玉ねぎの味噌汁 白身魚のムニエル チンゲン菜のソテー ヨーグルト ストロベリーソース
間 食	カスタードケーキ ミルクティー	やわらかおかき のりしお ほうじ茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	田舎まんじゅう 緑茶	プレーン蒸しケーキ レモンティー	カステラ カフェオレ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
屋 食 間	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏天みぞれあんかけ 小松菜のお浸し ヨーグルト ブルーベリーソース	きつねそば ゆかりごはん 根菜つみれの煮付け マンゴーゼリー	ごはん かきたま汁 マスの香味煮/豚肉の生姜炒め さといものゆず味噌かけ フルーチェ いちご	ツナピラフ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	ごはん 白菜の味噌汁 牛肉の塩タレ炒め アスパラのドレッシング和え 杏仁豆腐	ごはん 絹さやの味噌汁 さばの生姜煮 さつまいもと昆布の煮付け バナナ
間 食	紅茶のバウムクーヘン グレープジュース	黒糖まんじゅう 緑茶	コーヒークリームワッフル ミルクティー	ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	ドーナツ サイダー	小倉パン ほうじ茶