



# 1月のお献立



友愛会  
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			1日	2日	3日
今月の献立(平均)					
エネルギー：694kcal たんぱく質：22.2 g 脂質：20.4 g 炭水化物：102.8 g 食塩相当量：3.6 g					
5日	6日	7日	8日	9日	10日
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 鶏唐揚げ薑味ソースかけ 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
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 カルシウムウェハース	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶	いももち 緑茶
12日	13日	14日	15日	16日	17日
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	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
もみじまんじゅう 緑茶	プリン カルシウムウェハース	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
味噌ラーメン ごはん 焼壳の中華あんかけ 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 チングン菜のソテー ヨーグルト ストロベリーソース
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 カルシウムウェハース	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
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
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 カルシウムウェハース	ドーナツ サイダー	小倉パン ほうじ茶

令和8年