

1月の予定献立表

よみうりランド花ハウス デイサービス



	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	御飯 あじの蒲焼き しぎなす 青梗菜のお浸し すまし汁	御飯 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの煮物 おくらの和え物 味噌汁	七草粥 白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 味噌汁	御飯 豚焼肉 茄子の煮し ほうれん草の辛子酢味噌 すまし汁	きつねうどん 鶏天 カレー風味 デザートムース(オレンジ)	御飯 肉豆腐 れんこんのそぼろ炒め キャベツのツナ和え かきたま汁
	554kcal 2.4g	642kcal 3.1g	642kcal 3.0g	609kcal 2.8g	645kcal 3.0g	649kcal 3.0g
おやつ	干支おやき	青りんごゼリー	今川焼(小倉あん)	チョコババロア	宇治抹茶ロールケーキ	紅茶ケーキ
	74kcal 0.0g	50kcal 0.1g	98kcal 0.3g	72kcal 0.0g	66kcal 0.0g	69kcal 0.1g

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	御飯 豚肉の梅風味焼き じやが芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	焼きうどん 茄子のそぼろ煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 チキンカツ ちくわ金平 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 あじの磯辺焼き 大根の炒め煮 野菜の生姜和え すまし汁	御飯 キーマカレー キャベツのサラダ 福神漬け 黄桃缶	御飯 たらのおろし煮 金平ごぼう 和風サラダ 味噌汁
	605kcal 3.3g	642kcal 2.7g	637kcal 3.4g	518kcal 2.4g	624kcal 3.4g	536kcal 3.2g
おやつ	おしるこ	ミルクまんじゅう	デザートムース(ピーチ)	りんごカステラ	ストロベリーゼリー	チョコバウム
	140kcal 0.2g	71kcal 0.0g	40kcal 0.2g	50kcal 0.0g	50kcal 0.1g	95kcal 0.1g

1月の予定献立表

よみうりランド花ハウス デイサービス

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	御飯 あじの胡麻焼き さつま芋のレモン煮 豆とツナのサラダ 味噌汁	親子丼 かぶと人参の煮物 いんげんの辛子和え 味噌汁	御飯 白身魚フライ 茄子の香味炒め ほうれん草のポン酢和え すまし汁	御飯 タンメン シュウマイ 黄桃缶	御飯 豚の旨だれ焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のごま和え すまし汁	御飯 鶏のからあげ 炒り豆腐 おくらのお浸し 味噌汁
	606kcal 2.5g	570kcal 3.1g	624kcal 2.7g	599kcal 4.0g	596kcal 2.6g	643kcal 2.6g
おやつ	プリン	ゆずまんじゅう	牛乳ケーキ	デザートムース(ぶどう)	栗まんじゅう	ストロベリーババロア
	58kcal 0.1g	65kcal 0.0g	67kcal 0.1g	44kcal 0.2g	49kcal 0.0g	72kcal 0.0g

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬け ヨーグルト	御飯 いわし青のりフライ インゲンとツナの炒め 人参のごま和え すまし汁	御飯 豚焼肉 白菜の中華煮 枝豆サラダ わかめスープ	御飯 白身魚のムニエル じゃが芋ののり塩炒め 和風サラダ 味噌汁	御飯 ささみしそ巻きフライ 大豆の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	あんかけうどん ほうれん草のマヨポン和え 黄桃缶
	664kcal 2.5g	633kcal 2.0g	605kcal 2.7g	607kcal 3.0g	636kcal 3.0g	588kcal 2.2g
おやつ	ベビーカステラ	ストロベリーゼリー	一茶鼓まんじゅう	ミルクプリン	紅茶ケーキ	やわらかおかき
	55kcal 0.0g	50kcal 0.1g	50kcal 0.0g	72kcal 0.1g	69kcal 0.1g	59kcal 0.1g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

※ 7日の「七草粥」と主食が「麺」の日は、
普段ご飯を少なめに提供している方も普通量でのご提供になります。