

2024 年 1 月

# 予 定 献 立 表

・・・ 夕食に鍋料理はいかがですか？ ・・・

お正月料理は、肉類、魚介類、加工品などのたんぱく質が多くなり、野菜類や乳製品が不足しがちです。

野菜類は、お浸し、サラダ、煮物など意識して食べましょう。

特に、鍋物は栄養バランスが優れている料理なのでお勧めです。



5 日 (金)	
七 草 粥	
七草がゆ	澄まし汁
ぶりの照り焼き	
炊き合わせ	
焼き印入り饅頭	551kcal

9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
ご飯 豚汁 カレイの煮付け さつま芋の白和え いんげんのかか和え マドレーヌ 712kcal	味噌ラーメン ほうれん草しゅうまい セロリとわかめの酢の物 マンゴープリン 594kcal	鏡 開 き 五目ちらし寿司 澄まし汁 豆腐とほうれん草くず煮 お汁粉 631kcal	成人を祝う会 ご飯 コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ りんごジュース 732kcal
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)
小 正 月 小豆ご飯 澄まし汁 豆腐揚げと春野菜の煮物 菜の花の酢味噌がけ 雪見うさぎ饅頭 666kcal	ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き 小松菜としめじの煮浸し 煮豆 みかん缶 668kcal	チキンカレー 野菜スープ 野菜のカラフルマリネ ジョア 724kcal	菜飯 澄まし汁 洋風おでん レンコンとごぼうのサラダ ミカンゼリー 728kcal
22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)
ご当地メニュー (山梨) ほうとううどん ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのおひたし だいだいのムース 705kcal	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 春雨サラダ (マヨ) フルーチェ 738kcal	チキングラタン トマトスープ 二色芋のサラダ 蒸しパンケーキ 724kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 にらとわかめのお浸し たくあん納豆 水まんじゅう 671kcal
29 日 (月)	30 日 (火)	31 日 (水)	・パンの日には、ご利用者様にジャムを選択して頂く予定です。 ・今月は、ご当地メニューを提供します、お楽しみに。 * 予定献立の為、メニューの一部を 変更する事が有ります、ご了承下さい。
ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 厚焼き玉子 ほうれん草とえのきのお浸し ヤクルト 680kcal	天津井 中華風春雨スープ もやしといんげんのナムル 杏仁豆腐 665kcal	ご飯 豆乳スープ 白身魚のミートソース グリーンサラダ ヨーグルト和え 695kcal	



