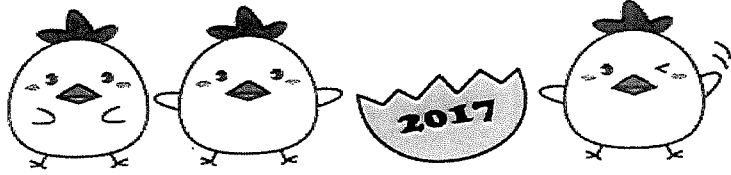


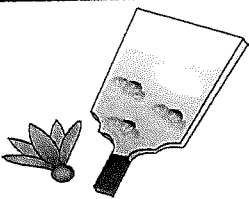
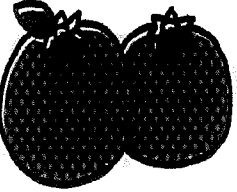


# H29 1月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

日	月	火	水	木	金	土
1月 1日	1月 2日	1月 3日	1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日
			チキンカレー 温サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョ) りんごゼリー  690 kcal	わかめ御飯 漬汁(花巻、絹さや) 魚の粕漬け焼き 肉じゃが 果物(みかん)  590 kcal	ごはん スープ(キャベツ、人参) 鶏もも肉の赤ワイン煮込み ブロッコリーとカニの炒め物 大根なます  610 kcal	中華丼 酸辣湯 椎茸の陣笠煮 やわらか杏仁豆腐  660 kcal
1月 8日	1月 9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
		ごはん 味噌汁(小松菜、油揚げ) 鮭とチーズのソフトかつ 筑前煮 おひたし(春菊)  640 kcal	パン(バターロール) ジャム(いちご) チャウダー オムレツ&グラタン 洋風野菜炒め 牛乳  750 kcal	ごはん 味噌汁(えのき、コマツナ) さわらのオニオンソースかけ ジャーマンポテト 大根サラダ  720 kcal	ごはん 味噌汁(白菜、生しいたけ) チキンカツ 大根と厚揚げの煮物 野沢菜漬け  570 kcal	ごはん 漬汁(にら 卵) 青椒肉絲 花しゅうまい ゴマ和え  650 kcal
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
ごはん 味噌汁(玉葱、巻) かにクリームコロッケ マカロニサラダ 果物(みかん)  740 kcal	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) タンドリーチキン スープ煮(野菜・ソーセージ) ブロッコリーの菜種和え  660 kcal	スパゲティミートソース ポタージュース 南瓜のサラダ フルチ  750 kcal	ごはん 漬汁(しめじ) 魚の西京焼き 田舎煮 白和え  620 kcal	ごはん 中華スープ 焼き肉 ふろふき大根 中華和え  720 kcal	ごはん 味噌汁(油揚げ、えのき) 魚のカレムニエル ほうれん草と卵の炒め物 白菜の甘酢漬け  640 kcal	ごはん スープ(ほうれん草、エー) ハンバーグステーキ 里芋の吉野煮 りんごのコンポート  640 kcal
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
	ごはん ビーフンチャー カリフラワーサラダ 飲むヨーグルト  760 kcal	ごはん 味噌汁(白菜) 焼き魚 麻婆豆腐 菜果なます  650 kcal	サンマー麺 大学芋 キャベツの即席漬け ジョア  660 kcal	ごはん 味噌汁(えのき、納豆) 回鍋肉 エビシューマイ きゅうりのザーサイ和え  680 kcal	オムライス ポトフ コールスローサラダ 果物(みかん)  680 kcal	キーマカレー コンソメスープ 野菜サラダ(ブロッコリー) 果物(りんご)  610 kcal
1月29日	1月30日	1月31日	★メニューは変更になる場合があります。又、カロリーは目安です。 ★8gマーガリン(60粒)は総カロリーに含まれておりません。 ★1日(日)・2日(月)・3日(火)・8日(日)・9日(月・祝)・22日(日)・29日(日)はお休みになります。			
	ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 鱈のフライ 白菜の煮浸し とろろいも  620 kcal	ごはん 漬汁(なると、ねぎ) 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 牛乳  610 kcal				