

# デイサービスセンターみつけ 1月度献立

						令和06年01月04日(木)		令和06年01月05日(金)		令和06年01月06日(土)	
						御飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティーサラダ 香の物 コンソメスープ エネルギー 556kcal		御飯 白身魚のバター醤油焼き さつまいもの煮物 春菊ごま和え 味噌椀 エネルギー 455kcal		ポークカレー コールスローサラダ 香の物 ヨーグルト エネルギー 578kcal	
令和06年01月08日(月)		令和06年01月09日(火)		令和06年01月10日(水)		令和06年01月11日(木)		令和06年01月12日(金)		令和06年01月13日(土)	
御飯 豚肉の生姜焼き 煮浸し ゼリー 中華スープ エネルギー 478kcal		御飯 洋風卵焼き じゃが芋のガーリック炒め 花野菜のドレッシング和え コンソメスープ エネルギー 521kcal		わかめ御飯 蒸し豚 豆腐田楽 ゼリー お吸物 エネルギー 499kcal		五目あんかけ丼 春巻き 中華和え 卵スープ エネルギー 592kcal		御飯 厚揚げの肉みそがけ ハムともやしの炒め物 香の物 コンソメスープ エネルギー 450kcal		御飯 ふくさ卵 里芋の煮物 つぼ漬け 味噌椀 エネルギー 445kcal	
令和06年01月15日(月)		令和06年01月16日(火)		令和06年01月17日(水)		令和06年01月18日(木)		令和06年01月19日(金)		令和06年01月20日(土)	
御飯 野菜炒め エビ焼売 ナムル 青りんごゼリー エネルギー 476kcal		御飯 豆腐とエビの旨煮 れんこんきんぴら 和え物 味噌椀 エネルギー 444kcal		御飯 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー ゼリー コンソメスープ エネルギー 493kcal		御飯 チキンボールと豆腐の煮込み じゃが芋の煮物 胡瓜漬け お吸い物 エネルギー 445kcal		カレーうどん かぼちゃサラダ ゼリー エネルギー 586kcal		御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き ちくわとかぶの煮物 香の物 お吸物 エネルギー 454kcal	
令和06年01月22日(月)		令和06年01月23日(火)		令和06年01月24日(水)		令和06年01月25日(木)		令和06年01月26日(金)		令和06年01月27日(土)	
御飯 たら煮付け れんこんの炒め物 ゼリー 味噌椀 エネルギー 432kcal		親子丼 切干大根の炒め煮 しば漬け 味噌椀 エネルギー 447kcal		御飯 厚揚げのおろし煮 マカロニサラダ 甘酢和え コンソメスープ エネルギー 479kcal		御飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 青菜のごまドレッシング和え お吸物 エネルギー 454kcal		御飯 鶏肉の塩だれ炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え 味噌椀 エネルギー 410kcal		御飯 麻婆豆腐 なすの炒め物 生姜醤油和え かき玉汁 エネルギー 470kcal	
令和06年01月29日(月)		令和06年01月30日(火)		令和06年01月31日(水)							
御飯 けんちん煮 ちくわの磯辺揚げ ゼリー 味噌椀 エネルギー 449kcal		御飯 白身魚の香味焼き なすのみそ炒め たくあん お吸物 エネルギー 428kcal		御飯 八宝菜 焼ビーフン ムース 中華スープ エネルギー 448kcal							