

昼食 (糖尿食)

1月の献立表



高齢者向け宅配食事サービス

キッチンセンター
ひまわりくらぶ

0120-01-5825

日	月	火	水	木	金	土
	1月1日(月) 散らし寿司 ぶりの照り焼き 小付け 筍の煮物 栗きんとん 鶏肉と水菜の雑煮 540kcal 塩分2.9g	1月2日(火) ごはん ロールキャベツ 小付け かぶのゆず風味サラダ 昆布巻 みそ汁 491kcal 塩分2.2g	1月3日(水) ごはん さわらの西京焼き 小付け えび団子とがんもの煮物 たたきごぼう 具だくさん雑煮 541kcal 塩分2.8g	1月4日(木) ごはん 豚肉と大根の炒め煮 小付け オニオンサラダ デザート みそ汁 524kcal 塩分2.8g	1月5日(金) ごはん 白身魚の野菜あんかけ 小付け 大根とちくわの梅和え 小鉢 かきたま汁 476kcal 塩分2.9g	1月6日(土) ごはん 肉団子の酢豚風 小付け きゅうりといかの酢の物 デザート みそ汁 521kcal 塩分2.9g
1月7日(日) ごはん さばの生姜焼き 小付け ほうれん草のツナサラダ 小鉢 みそ汁 505kcal 塩分2.8g	1月8日(月) ごはん 焼き肉 小付け 山芋の梅おかか和え デザート みそ汁 529kcal 塩分2.4g	1月9日(火) 松茸ごはん 赤魚の塩焼き 小付け 高野豆腐の卵とじ 小鉢 みそ汁 447kcal 塩分2.8g	1月10日(水) ごはん 肉じゃが 小付け 中華サラダ デザート みそ汁 499kcal 塩分2.9g	1月11日(木) ごはん ぶりのポン酢焼き 小付け 五目煮豆 小鉢 みそ汁 536kcal 塩分2.9g	1月12日(金) ごはん おでん 小付け 和風マカロニサラダ デザート みそ汁 539kcal 塩分2.9g	1月13日(土) ごはん たらのごま焼き 小付け カリフラワーのサラダ 小鉢 けんちん汁 488kcal 塩分2.9g
1月14日(日) 五目ごはん ベーコンとじゃが芋の煮ころがし 小付け 大根と油揚げの和え物 デザート みそ汁 514kcal 塩分2.9g	1月15日(月) ごはん 赤魚のレモン焼き 小付け 炒り豆腐 小鉢 みそ汁 529kcal 塩分2.8g	1月16日(火) ごはん カニ玉 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁 512kcal 塩分2.9g	1月17日(水) ごはん ほっけの香味焼き 小付け 海藻サラダ 小鉢 みそ汁 474kcal 塩分2.8g	1月18日(木) ごはん ホイコーロー 小付け ブロッコリーときさみのサラダ デザート 豚汁 535kcal 塩分2.4g	1月19日(金) ごはん カレイのタルタルソース焼き 小付け 野菜のコンソメ煮 小鉢 みそ汁 520kcal 塩分2.4g	1月20日(土) ごはん ソーセージのポトフ 小付け オクラとめかぶの酢の物 デザート みそ汁 477kcal 塩分2.7g
1月21日(日) ごはん カレイのバター焼き 小付け バンバンジーサラダ 小鉢 さつま汁 469kcal 塩分2.9g	1月22日(月) ごはん チキンの甘酢あん 小付け コーンサラダ デザート みそ汁 504kcal 塩分2.9g	1月23日(火) ごはん ホキのもろみ焼き 小付け 厚揚げの煮物 小鉢 みそ汁 460kcal 塩分2.9g	1月24日(水) ごはん 洋風ハンバーグ 小付け 切干し大根の三杯酢和え デザート みそ汁 490kcal 塩分2.3g	1月25日(木) ごはん ぶりのゆずみそ焼き 小付け シーフードサラダ 小鉢 みそ汁 451kcal 塩分2.9g	1月26日(金) ごはん 牛肉と野菜の炒め物 小付け 大根とツナのサラダ デザート みそ汁 514kcal 塩分2.7g	1月27日(土) 五目チャーハン 鮭のきのこ焼き 小付け なすのおろし煮 小鉢 みそ汁 520kcal 塩分2.9g
1月28日(日) ごはん 白菜とベーコンのクリーム煮 小付け 白菜のゆず風味和え デザート みそ汁 525kcal 塩分2.7g	1月29日(月) ごはん めばるの漬け焼き 小付け ポテトとコーンのサラダ 小鉢 みそ汁 494kcal 塩分2.9g	1月30日(火) ごはん つくねの照り焼き 小付け もやしの甘酢和え デザート みそ汁 479kcal 塩分2.9g	1月31日(水) ごはん さばの塩焼き 小付け ポテトサラダ 小鉢 みそ汁 527kcal 塩分2.3g	鏡開き (1月11日) お正月に年神様にお供えた鏡餅を砕き、お汁粉やぜんざいにして食べ、一家の幸福を願います。鏡餅には神様が宿っており、「開く」という縁起のよい言葉を使います。神様とのご縁を断ち切らないよう、鏡餅は刃物で切らずに金づちなどで叩き砕きます。		

●材料の仕入状況により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

