

昼食 (腎臓食)

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 619kcal 塩分1.8g	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 切干し大根煮 529kcal 塩分1.3g	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 613kcal 塩分1.3g	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 561kcal 塩分1.5g	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 518kcal 塩分1.9g	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 545kcal 塩分1.9g
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 567kcal 塩分1.7g	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 591kcal 塩分1.2g	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 485kcal 塩分1.8g	1月10日(水) ごはん 肉じゃが 小付け 中華サラダ デザート 582kcal 塩分1.7g	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 575kcal 塩分1.5g	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 572kcal 塩分1.9g	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 553kcal 塩分1.8g
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 565kcal 塩分1.9g	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 531kcal 塩分1.4g	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 555kcal 塩分1.9g	1月17日(水) ごはん ほっけの香味焼き 小付け 玉ねぎとえびのサラダ 小鉢 508kcal 塩分1.6g	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 558kcal 塩分1.0g	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 555kcal 塩分1.4g	1月20日(土) ごはん ソーセージのポトフ 小付け オクラの酢の物 デザート 556kcal 塩分1.5g
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 498kcal 塩分1.5g	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 553kcal 塩分1.9g	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 486kcal 塩分1.4g	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 532kcal 塩分1.7g	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 479kcal 塩分1.6g	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 551kcal 塩分1.3g	1月27日(土) 五日チャーハン 鮭のきのこ焼き 小付け なすのおろし煮 小鉢 592kcal 塩分1.7g
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 572kcal 塩分1.9g	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 519kcal 塩分1.8g	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 508kcal 塩分1.8g	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 591kcal 塩分1.2g	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。

