

# 夕食

# 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)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
	赤飯 筑前煮 小付け 紅白なます かまぼこ 白みそ雑煮 525kcal 塩分2.8g	ごはん たらの幽庵焼き 小付け 煮しめ 黒豆 みぞれ雑煮 566kcal 塩分2.8g	ごはん 鶏の照り焼き 小付け 白菜の甘酢和え 伊達巻 みそ汁 602kcal 塩分2.4g	ごはん 白身魚のハーブ焼き 小付け かぼちゃのサラダ 小鉢 みそ汁 570kcal 塩分2.5g	ごはん 和風アスパラベーコン 小付け ブロッコリーの和風サラダ デザート みそ汁 551kcal 塩分2.9g	ごはん 磯辺揚げ 小付け かぶのとりみ煮 小鉢 みそ汁 531kcal 塩分2.9g
1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
ごはん ソーセージのケチャップ炒め 小付け 切干大根とベーコンの炒め煮 デザート みそ汁 601kcal 塩分2.7g	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 小付け 白和え 小鉢 みそ汁 593kcal 塩分2.8g	ごはん すきやき風煮 小付け 人参のサラダ デザート きつまつ汁 598kcal 塩分2.0g	ごはん あじフライ 小付け フレンチサラダ 小鉢 みそ汁 595kcal 塩分2.5g	ごはん チキンのクリーム煮 小付け オクラとツナのサラダ デザート みそ汁 597kcal 塩分2.7g	栗ごはん めばるの煮つけ 小付け ゆで卵のサラダ 小鉢 みそ汁 589kcal 塩分2.9g	ごはん 豚肉の生姜焼き 小付け 冬瓜の煮物 デザート みそ汁 566kcal 塩分2.6g
1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
ごはん さんまの塩焼き 小付け えび団子と根菜の煮物 小鉢 みそ汁 603kcal 塩分2.9g	ごはん キーマカレーフライ 小付け がんもの煮物 デザート かきたま汁 603kcal 塩分2.3g	ごはん ぶり大根 小付け もやしとハムのサラダ 小鉢 みそ汁 603kcal 塩分2.8g	ごはん 鶏肉の親子煮 小付け 温野菜サラダ デザート みそ汁 593kcal 塩分2.4g	菜めし めばるの梅みそ焼き 小付け かつおたっぷり白菜サラダ 小鉢 みそ汁 521kcal 塩分2.9g	ごはん 牛肉のうま煮 小付け 人参の甘酢和え デザート みそ汁 571kcal 塩分2.6g	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 小付け スパゲティサラダ 小鉢 みそ汁 546kcal 塩分2.9g
1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
ごはん エビチリ 小付け キャベツのサラダ デザート みそ汁 533kcal 塩分2.9g	ごはん ほっけの塩焼き 小付け 大根とかにかまのサラダ みそ汁 530kcal 塩分2.9g	ごはん 麻婆豆腐 小付け ナムル デザート みそ汁 595kcal 塩分2.2g	きのこごはん あじのねぎ味噌焼き 小付け コールスローサラダ 小鉢 けんちん汁 513kcal 塩分2.6g	ごはん 栗かぼちゃコロッケ 小付け 玉ねぎとちくわの和え物 デザート みそ汁 536kcal 塩分2.5g	ごはん さばのおろし煮 小付け 山芋の梅和え 小鉢 みそ汁 595kcal 塩分2.8g	ごはん 大根とベーコンの煮物 小付け ブロッコリーのサラダ デザート みそ汁 590kcal 塩分2.8g
1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	七草がゆ(1月7日) 7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入ったかゆを食べて、その年一年の無病息災を願う風習。この日は五節句のひとつ「人日」で、七草の日、七草の祝い、若菜の節(せち)などともいいます。		
ごはん ぶりのごま味噌焼き 小付け 筍とふきのおかか煮 小鉢 みそ汁 584kcal 塩分2.9g	ゆかりごはん おでん 小付け きのこサラダ デザート かきたま汁 579kcal 塩分2.9g	ごはん ほうれん草オムレツ 小付け 大根とちくわの煮物 小鉢 みそ汁 542kcal 塩分2.2g	ごはん チキンのピザ風グリル 小付け ひじきの煮物 デザート みそ汁 565kcal 塩分2.9g			

●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。