


2019 2月

桂千代原ロデイサービスセンター

今月のごはん

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				鶏肉の唐揚げ甘酢あん アスパラのおかか和え デザート <small>423kcal 330g 820.0mg</small>	八宝菜 里芋の旨煮 デザート <small>314kcal 240g 608.0mg</small>	
4	5	6	7	8	9	10
さばの塩焼き 切干大根の煮物 デザート <small>334kcal 310g 951.0mg</small>	フライ盛合せ 小松菜の炒め煮 デザート <small>412kcal 360g 970.0mg</small>	鱈の竜田焼き 炊き合わせ デザート <small>937kcal 290g 782.0mg</small>	そばめし カリフラワーのピクルス デザート <small>550kcal 320g 622.0mg</small>	蒸し魚のタルタルソースかけ ひじき大豆煮 デザート <small>656kcal 260g 760.0mg</small>	ぶりの照焼き 水菜のはりはり煮 デザート <small>575kcal 320g 719.0mg</small>	
11	12	13	14	15	16	17
混ぜ寿司 法連草ときのこの白和え デザート <small>336kcal 340g 851.0mg</small>	おでん ベーコンエッグ デザート <small>383kcal 330g 845.0mg</small>	かわいいの唐揚げ ひじきと里芋の煮も野 デザート <small>540kcal 310g 848.0mg</small>	ハンバーグ&ハートのコロッケ 采果サラダ デザート <small>671kcal 290g 662.0mg</small>	カレーライス きゃべつと玉子のサラダ デザート <small>680kcal 310g 845.0mg</small>	豚肉の生姜焼き レタスサラダ デザート <small>569kcal 270g 716.0mg</small>	
18	19	20	21	22	23	24
銀鮭の塩焼き 小松菜の信田煮 デザート <small>344kcal 370g 602.0mg</small>	牛肉と野菜の有馬煮 大根とハムのマリネ デザート <small>516kcal 290g 932.0mg</small>	おにぎり&ラーメン 盛合せサラダ デザート <small>566kcal 230g 442.0mg</small>	カツの玉子とじ 法連草のお浸し デザート <small>503kcal 310g 757.0mg</small>	梅ちぎりごはん 炊き合わせ デザート <small>550kcal 320g 740.0mg</small>	鶏肉のごまだれ焼き 胡瓜とちりめんの酢の物 デザート <small>550kcal 290g 655.0mg</small>	
25	26	27	28			
天ぷら盛り合わせ 法連草の白和え デザート <small>614kcal 390g 777.0mg</small>	酢豚 里芋の煮ころがし デザート <small>513kcal 310g 925.0mg</small>	牛鍋丼 菜の花のなたね和え デザート <small>652kcal 350g 770.0mg</small>	赤魚の西京焼き 炊き合わせ デザート <small>560kcal 260g 710.0mg</small>			