

2015 12 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	4	5	6
	<b>白身魚の千草焼き</b> たき合せ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 536kcal 2.90g 666.0mg</small>	<b>鯖の西京焼き</b> 南瓜の含め煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 565kcal 3.00g 852.0mg</small>	<b>フライ盛合せ</b> 法連草の山吹和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 791kcal 3.80g 822.0mg</small>	<b>鮭とピーマンの焼き浸し</b> 千草焼き デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 561kcal 3.40g 760.0mg</small>	<b>八宝菜風</b> 里芋の煮っころがし デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 526kcal 3.40g 810.0mg</small>	
7	8	9	10	11	12	13
<b>銀鮭の塩焼き</b> 炊きあわせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 489kcal 3.00g 743.0mg</small>	<b>煮込みハンバーグ</b> ツナサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 538kcal 3.40g 671.0mg</small>	<b>鯖の塩焼き</b> 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 501kcal 3.30g 693.0mg</small>	<b>ぶり大根</b> ひじきと春雨の和え物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 564kcal 3.40g 630.0mg</small>	<b>カレーライス</b> 采果サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 938kcal 3.50g 969.0mg</small>	<b>鱈の揚げ煮</b> 茶碗蒸し デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 530kcal 3.30g 847.0mg</small>	
14	15	16	17	18	19	20
<b>肉豆腐</b> 大根のワサマヨ和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 689kcal 3.80g 857.0mg</small>	<b>白身魚フライ</b> ミニおでん デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 983kcal 3.40g 766.0mg</small>	<b>ラーメン</b> 蒸しシュウマイ&ナムル デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 534kcal 2.80g 621.0mg</small>	<b>散らし寿司</b> 法連草ときのこの白和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 484kcal 3.80g 580.0mg</small>	<b>揚げ魚のおろし煮</b> 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 3.30g 824.0mg</small>	<b>ローストチキン</b> レタスサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 616kcal 2.50g 576.0mg</small>	
21	22	23	24	25	26	27
<b>鯖の照り煮</b> 茄子のごま味噌和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 529kcal 2.90g 720.0mg</small>	<b>魚の柚子香焼き</b> 南瓜のいとこ煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 580kcal 2.90g 1040.0mg</small>	<b>ミートローフ</b> マセドアンサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 694kcal 3.70g 958.0mg</small>	<b>八宝ちり蒸し</b> 柿なます クリスマスデザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 694kcal 3.70g 958.0mg</small>	<b>ピラフ&amp;から揚げ</b> サーモンサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 622kcal 3.40g 785.0mg</small>	<b>ほっけの塩焼き</b> 法連草と白菜のお浸し デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 474kcal 2.90g 697.0mg</small>	
28	29					
<b>焼き魚(さんま)</b> 南瓜の含め煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 621kcal 3.00g 855.0mg</small>	<b>三色そばろご飯</b> 太もやしとニラのナムル デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム 567kcal 2.90g 566.0mg</small>					