



2016 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	4	5	6	7
鯛の西京焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 487kcal 3.00g 695.0mg	八宝菜 里芋のうま煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 467kcal 3.20g 752.0mg	巻き寿司 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 579kcal 3.90g 588.0mg	フライ盛り合わせ 小松菜のいため煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 654kcal 3.40g 822.0mg	さばの塩焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 536kcal 3.70g 729.0mg	鶏肉の唐揚げあん アスパラのおかか和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 606kcal 3.40g 804.0mg	
8	9	10	11	12	13	14
白菜と肉団子のスープ煮 蒸し魚のタルタルソースかけ プレーンオムレツ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 572kcal 3.20g 715.0mg	ひじき大豆煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 590kcal 2.5g 762.0mg	ぶりの照り焼き さやいんげんのピーナツ和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 590kcal 2.80g 809.0mg	混ぜ寿司 白和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 585kcal 3.90g 590.0mg	すきやき風煮 大根のわさびマヨネーズ和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 631kcal 3.70g 949.0mg	おでん 胡瓜とイカの酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 571kcal 3.80g 873.0mg	
15	16	17	18	19	20	1
豚バラ肉と蕪の煮物 やわらか金平ごぼう デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 615kcal 3.10g 798.0mg	鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 662kcal 3.60g 821.0mg	石狩鍋風 ひじきの炒め煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 572kcal 2.90g 1035.0mg	カレーライス 菓実サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 618kcal 3.10g 924.0mg	鯛の味噌焼き 揚げだし豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 618kcal 3.80g 780.0mg	ラーメン 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</small> 504kcal 2.80g 407.0mg	
22	23	24	25	26	27	28
つみれ鍋風 かぼちゃの甘煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 516kcal 3.6g 503.0mg	ミートオムレツ マカロニサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 609kcal 3.60g 874.0mg	天ぷら盛り合わせ 奴豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 639kcal 3.90g 782.0mg	ぶり大根 水菜のはりはり煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 577kcal 3.20g 1049.0mg	鶏肉と茄子の甘辛丼 レタスサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 671kcal 2.70g 676.0mg	酢豚 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</small> 570kcal 3.50g 578mg	
29	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>きつねうどん ささみと三つ葉の和え物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 800kcal 3.70g 547.0mg</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>					