

2016 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
			白身魚の干草焼き 炊き合わせ デザート <small>570kcal 3.70g 687.0mg</small>	鱈の西京焼き 南瓜の含め煮 デザート <small>563kcal 2.90g 967.0mg</small>	フライ盛り合わせ 法連草の山吹和え デザート <small>703kcal 3.80g 839.0mg</small>	
5	6	7	8	9	10	11
鮭とピーマンの焼き浸し 干草焼き デザート <small>559kcal 3.50g 800.0mg</small>	牛肉と野菜の有馬煮 変り奴豆腐 デザート <small>510kcal 2.80g 829.0mg</small>	鯖の塩焼き 炊き合わせ デザート <small>542kcal 2.80g 755.0mg</small>	トマト煮込みハンバーグ ツナサラダ デザート <small>594kcal 3.20g 892.0mg</small>	豚じゃが 酢の物 デザート <small>580kcal 3.50g 895.0mg</small>	ぶり大根 ひじきと春雨の酢の物 デザート <small>566kcal 3.30g 825.0mg</small>	
12	13	14	15	16	17	18
カレーライス 温野菜サラダ デザート <small>650kcal 3.10g 857.0mg</small>	鮭のチャンチャン焼き 五目大豆煮 デザート <small>587kcal 2.90g 797.0mg</small>	肉豆腐 大根のわさマヨ和え デザート <small>584kcal 3.70g 753.0mg</small>	海老フライ 菜果サラダ デザート <small>635kcal 2.40g 484.0mg</small>	ミートローフ マセドアンサラダ デザート <small>680kcal 3.90g 638.0mg</small>	豚肉の柳川風煮 茄子の涼伴 デザート <small>577kcal 3.70g 784.0mg</small>	
19	20	21	22	23	24	25
ミートオムレツ 法連草のピーナツ和え デザート <small>614kcal 2.80g 732.0mg</small>	ローストチキン レタスサラダ デザート <small>597kcal 2.40g 567.0mg</small>	ちらし寿司 炊き合わせ デザート <small>563kcal 3.80g 644.0mg</small>	鯖の照り煮 春菊のごま和え デザート <small>568kcal 3.20g 838.0mg</small>	ラーメン 盛合せサラダ デザート <small>589kcal 3.50g 900.0mg</small>	ホワイトシチュー サーモンサラダ もみの木ハンバーグ&デザート <small>681kcal 2.50g 1000.0mg</small>	
26	27	28	29			
ほっけの塩焼き ひじき炒め煮 デザート <small>557kcal 2.80g 845.0mg</small>	おでん 酢の物 デザート <small>556kcal 3.90g 865.0mg</small>	中華丼 揚げだし豆腐 デザート <small>611kcal 2.90g 795.0mg</small>	お好み焼き ハニーポテト デザート <small>606kcal 2.20g 784.0mg</small>			