

2017

1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
		4	5	6	7	8
		鶏肉のソテー 炊き合わせ デザート	白身魚フライタルタル 小松菜の炒め煮 デザート	カレーライス ミモザサラダ デザート	おでん 菜花のなたね和え デザート	
		エネルギー 555kcal 塩分 2.80g カリウム 781.0mg	エネルギー 636kcal 塩分 3.20g カリウム 835.0mg	エネルギー 644kcal 塩分 3.06g カリウム 845.0mg	エネルギー 647kcal 塩分 3.90g カリウム 974.0mg	
9	10	11	12	13	14	15
肉うどん 菜果サラダ デザート	ローストチキン パンプキンサラダ デザート	ぶり大根 変わり奴豆腐 デザート	さわらの幽庵やき 法連草のピーナツ和え デザート	豚肉のトマトソテー マカロニサラダ デザート	白菜と肉団子煮 ひじきと里芋の煮物 デザート	
エネルギー 530kcal 塩分 3.90mg カリウム 499.0mg	エネルギー 596kcal 塩分 2.40g カリウム 748.0mg	エネルギー 568kcal 塩分 3.50g カリウム 760.0mg	エネルギー 552kcal 塩分 2.80g カリウム 779.0mg	エネルギー 656kcal 塩分 3.3g カリウム 803.0mg	エネルギー 507kcal 塩分 3.20g カリウム 839.0mg	
16	17	18	19	20	21	22
蒸し鶏の辛子酢味噌 マセドアンサラダ デザート	他人井 法連草のお浸し デザート	鰯の唐揚げ野菜あんかけ 棒々鶏サラダ デザート	海老ピラ ベーコンエッグ&しそ風味あえ デザート	さわらの西京焼き 炊き合わせ デザート	ちらし寿司 白菜とハムのクリーム煮 デザート	
エネルギー 636kcal 塩分 3.60g カリウム 822.0mg	エネルギー 575kcal 塩分 3.10g カリウム 807.0mg	エネルギー 584kcal 塩分 3.00g カリウム 835.0mg	エネルギー 522kcal 塩分 3.40g カリウム 855.0mg	エネルギー 509kcal 塩分 2.90g カリウム 692.0mg	エネルギー 484kcal 塩分 2.70g カリウム 562.0mg	
23	24	25	26	27	28	29
すきやき風煮 里芋の煮っころがし デザート	ぶりの味噌焼き 炊き合わせ デザート	豚肉の治部煮 温泉玉子 デザート	鮭のチャンチャン焼き風 奴豆腐 デザート	天ぷら盛り合わせ 胡瓜とちりめんの酢の物 デザート	親子丼 かぼちゃの甘煮 デザート	
エネルギー 561kcal 塩分 3.50g カリウム 939mg	エネルギー 560kcal 塩分 3.10g カリウム 713.0mg	エネルギー 648kcal 塩分 3.10g カリウム 767.0mg	エネルギー 580kcal 塩分 3.40g カリウム 645.0mg	エネルギー 604kcal 塩分 2.90g カリウム 736.0mg	エネルギー 555kcal 塩分 3.40g カリウム 810mg	
30	31	あけましておめでとうございます				5
あじの竜田やき 菜の花とイカの酢味噌あえ デザート	お好み焼き ハニーポテト デザート					
エネルギー 571kcal 塩分 3.20g カリウム 823.0mg	エネルギー 593kcal 塩分 2.30g カリウム 973.0mg					

