

2017 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	
		鯖の西京焼き 炊き合わせ デザート 540kcal 3.30g 713.0mg	八宝菜 里芋の旨煮 デザート 478kcal 3.30g 819.0mg	巻き寿司 炊き合わせ デザート 568kcal 3.60g 686.0mg	フライ盛合せ 小松菜の炒め煮 デザート 656kcal 3.30g 823.0mg		
6	7	8	9	10	11	12	
鶏肉の唐揚げ甘酢あん アスパラのおかか和え デザート 804kcal 3.50g 781.0mg	あじの竜田焼き 炊き合わせ デザート 501kcal 3.30g 790.0mg	そばめし カリフラワーのピクルス デザート 588kcal 3.40g 686.0mg	蒸し魚のタルタルソースかけ ひじき大豆煮 デザート 616kcal 2.50g 760.0mg	ぶりの照焼き 水菜のはりはり煮 デザート 663kcal 3.10g 619.0mg	混ぜ寿司 法連草ときのこの白和え デザート 564kcal 3.80g 607.0mg		
13	14	15	16	17	18	19	
おでん 胡瓜といかの酢の物 デザート 575kcal 3.40g 890.0mg	ハンバーグ&ハートのコロッケ 采果サラダ デザート 631kcal 3.00g 716.0mg	白身魚のムニエル 変わり奴豆腐 デザート 498kcal 3.30g 725.0mg	カレーライス ミモザサラダ デザート 649kcal 3.00g 886.0mg	豚肉の生姜焼き レタスサラダ デザート 578kcal 2.70g 716.0mg	鱈のソテー キャロットいなるの炊き合わせ デザート 458kcal 3.40g 742.0mg		
20	21	22	23	24	25	26	
ぶりの味噌焼き 春菊のなめたけ和え デザート 577kcal 3.00g 856.0mg	おにぎり&らーめん 盛合せサラダ デザート 530kcal 1.90g 411.0mg	つみれ鍋風 かぼちゃの甘煮 デザート 514kcal 3.20g 902.0mg	ミートオムレツ マカロニサラダ デザート 652kcal 2.50g 525.0mg	天ぷら盛り合わせ 奴豆腐 デザート 633kcal 3.50g 714.0mg	梅ちぎりご飯&焼き魚 炊き合わせ デザート 557kcal 3.60g 691.0mg		
27	28						
酢豚 里芋の煮ころがし デザート 518kcal 3.50g 988.0mg	かれいの煮付け 菜の花のなたね和え デザート 484kcal 2.70g 850.0mg						