



2016 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
 <h2 style="font-size: 2em; color: blue;">あけましておめでとうございます</h2> 						
4	5	6	7	8	9	10
鶏肉のソテー 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 552kcal 2.70g 779.0mg	白身魚フライ 小松菜の炒め煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 669kcal 3.40g 851.0mg	カレーライス ミモザサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 842kcal 3.00g 844.0mg	おでん 厚焼き玉子 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 849kcal 3.90mg 788.0mg	肉うどん 菜果サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 464kcal 3.80g 482.0mg	白身魚の炊き合せ 胡瓜とちりめんの酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 530kcal 3.30g 727.0mg	
11	12	13	14	15	16	17
ぶり大根 揚げだし豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 607kcal 3.3g 882.0mg	鯖の幽庵焼き 白和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 535kcal 2.60g 817.0mg	豚肉のトマトソテー マカロニサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 628kcal 3.40g 811.0mg	白菜と肉団子スープ煮 ひじき大豆煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 535kcal 3.60g 731.0mg	松花堂弁当 <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 558kcal 3.50g 918.0mg	蒸し鶏のからし酢味噌 マセドアンサラダ 味噌汁 <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 639kcal 3.90g 777.0mg	
18	19	20	21	22	23	24
鰯の唐揚げ野菜あんかけ 棒々鶏サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 593kcal 3.60g 898.0mg	海老ピラフ シュウマイ&紫蘇風味和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 578kcal 3.60g 671.0mg	鯖の西京焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 492kcal 2.90g 708.0mg	散らし寿司 菜の花のごま味噌あえ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 482kcal 3.0g 593.0mg	煮込みハンバーグ 春雨の中華あえ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 646kcal 3.0g 655.0mg	すきやき風煮 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> 527kcal 3.40g 911.0mg	
25	26	27	28	29	30	31
豚肉の治部煮 茶碗蒸し デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 614kcal 3.70g 808.0mg	鮭のチャンチャン焼き風 奴豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 530kcal 3.50g 899.0mg	天ぷら盛り合わせ 酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 604kcal 2.90g 737.0mg	揚げ鯖のおろし煮 チヂミ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 634kcal 3.60g 765.0mg	ビーフシチュー ツナサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 640kcal 2.70g 791.0mg	銀鮭のムニエル 茄子の涼伴 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 623kcal 3.40g 844.0mg	