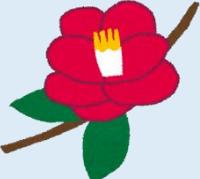


# 令和7年1月献立表

おでかけ専科デイサービスかたかこ

月	火	水	木	金	土/日
		1	2	3	4/5
6	7	8	9	10	11/12
*五目寿司 *炒り鶏 *きんとん *お吸い物  592kcal 3.7g	*コロッケ *マカロニサラダ *ひじきの煮物	*厚揚げの もやしあんかけ *和え物 *人参シリシリ	*肉巻き *里芋の田楽 *辛子和え	*鶏肉の唐揚げ *ジャガイモと 玉葱の甘辛煮 *オクラの めんつゆ和え 572kcal 3.9g	
13(成人の日)	14	15	16	17	18/19
*つくね *五目煮豆 *梅肉和え  562kcal 3.6g	*甘辛おろし チキン *切昆布の煮物 *胡瓜とちくわ の和え物 554kcal 3.6g	*魚のあんかけ *キャベツと肉 味噌炒め *梅大根 522kcal 3.6g	*麦ご飯 *豚肉の照り焼 *サツマイモの 煮物 527kcal 3.3g	*天津井 *もやしの ナムル *チンゲン菜の 炒め物 540kcal 3.7g	
20	21	22	23	24	25/26
*カレーライス *サラダ *スープ *フルーツ  590kcal 3.8g	*餃子 *春雨の炒め物 *なます	*ふわふわ揚げ *ブロッコリーの 肉あんかけ *胡瓜とハムの マヨ和え 573kcal 3.2g	*豚肉と厚揚げの 味噌炒め *胡瓜と若布 の和え物 *南瓜の煮物 577kcal 3.5g	*卵の巾着煮 *小松菜の 磯辺和え *かぶの煮物 510kcal 3.0g	
27	28	29	30	31	
*里芋と鶏肉の 照り煮 *ほうれん草の ソテー *スパサラ  574kcal 3.6g	*豚肉丼 *大根とさつま揚 の煮物 *浅漬け	*ハンバーグ *ポテトサラダ *切干し大根	*煮カツ *きんぴら *浅漬け	*魚のみぞれ煮 *白菜と豚肉の 炒め物 *お浸し 514kcal 3.7g	

※食材の内容により献立の変更があります。

2024年の一年間は色々ありがとうございました。  
 2025年も栄養バランス、味付けに気をつけていきたいと思ひます。  
 寒さが厳しくなっています。どうぞお体に気をつけてください。

