

デイサービスふくろう 献立表

ご利用者様ごとにごはんの量が異なるため、
ごはんの栄養価は含まれていません。ご了承下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>01</p> <p>豚肉あんかけ丼 さつまいもいとこ煮 きゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ</p> <p>K c a l 404 タンパク質^g 14.9 脂 質^g 22.0 炭水化物^g 37.9 塩 分^g 1.9</p>	<p>02</p> <p>サバの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の彩り 和え みそ汁</p> <p>K c a l 294 タンパク質^g 21.4 脂 質^g 19.6 炭水化物^g 13.2 塩 分^g 2.8</p>	<p>03</p> <p>鶏肉のたらこマヨ 焼き ごぼうの煮物 もやしのごま和え みそ汁</p> <p>K c a l 393 タンパク質^g 20.0 脂 質^g 29.1 炭水化物^g 16.7 塩 分^g 1.8</p>	<p>04</p> <p>メンチカツ&ハム カツ 高野豆腐の含め煮 大根のわさび和え みそ汁</p> <p>K c a l 404 タンパク質^g 15.9 脂 質^g 22.3 炭水化物^g 35.0 塩 分^g 2.6</p>	<p>05</p> <p>アジの山椒焼き 切干大根煮 スナッポのさっぱり和え みそ汁</p> <p>K c a l 258 タンパク質^g 20.3 脂 質^g 11.8 炭水化物^g 20.0 塩 分^g 1.9</p>	06	07
<p>08</p> <p>鶏肉と長ねぎの 味噌煮込み 小松菜とさつま揚げ の炒め物 スナッポと海藻の サラダ すまし汁</p> <p>K c a l 295 タンパク質^g 19.7 脂 質^g 18.8 炭水化物^g 14.2 塩 分^g 2.3</p>	<p>09</p> <p>発芽玄米ごはん イカよせフライ&コーン クリーミーコロッケ アスパラとベーコンの 炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁 デザート</p> <p>K c a l 424 タンパク質^g 10.5 脂 質^g 20.1 炭水化物^g 55.0 塩 分^g 2.1</p>	<p>10</p> <p>チキンステーキ 筍の煮物 白菜のごま和え みそ汁</p> <p>K c a l 256 タンパク質^g 18.8 脂 質^g 16.6 炭水化物^g 10.6 塩 分^g 1.8</p>	<p>11</p> <p>かやくご飯 京都名物!助宗タラ の西京焼き風 しろ菜とお揚げの たいたん 湯葉あんかけ すまし汁</p> <p>K c a l 255 タンパク質^g 21.7 脂 質^g 10.1 炭水化物^g 21.0 塩 分^g 3.6</p>	<p>12</p> <p>菜めし エビと舞茸の フリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁</p> <p>K c a l 425 タンパク質^g 17.8 脂 質^g 23.3 炭水化物^g 41.2 塩 分^g 2.5</p>	13	14
<p>15</p> <p>鶏の唐揚げ 水餃子のスープ煮 切干大根のサラダ かきたま汁 フルーツ</p> <p>K c a l 385 タンパク質^g 17.4 脂 質^g 20.5 炭水化物^g 34.6 塩 分^g 3.1</p>	<p>16</p> <p>キタノメヌケの竜田 焼き じゃが芋の花かんも煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁</p> <p>K c a l 250 タンパク質^g 19.9 脂 質^g 10.2 炭水化物^g 21.2 塩 分^g 2.3</p>	<p>17</p> <p>豚肉の生姜みそ丼 かぼちゃの煮物 もやしとコーンの サラダ すまし汁 バナナヨーグルト</p> <p>K c a l 379 タンパク質^g 15.5 脂 質^g 20.6 炭水化物^g 35.5 塩 分^g 2.6</p>	<p>18</p> <p>肉じゃがコロッケ &ヒレカツ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとさ さみのわさび和え みそ汁</p> <p>K c a l 348 タンパク質^g 15.8 脂 質^g 15.0 炭水化物^g 39.0 塩 分^g 2.3</p>	<p>19</p> <p>照り焼きチキン さつま芋の煮物 菜の花のドレッシ ング和え みそ汁</p> <p>K c a l 343 タンパク質^g 18.6 脂 質^g 18.1 炭水化物^g 29.9 塩 分^g 2.4</p>	20	21
<p>22</p> <p>かき揚げうどん 冬至かぼちゃ スナッポのゆずみ そ和え フルーツ</p> <p>K c a l 651 タンパク質^g 17.7 脂 質^g 16.7 炭水化物^g 106.3 塩 分^g 2.8</p>	<p>23</p> <p>木の葉丼 筍の金平 チンゲン菜のツナ和 え お吸い物 フルーツ</p> <p>K c a l 227 タンパク質^g 12.8 脂 質^g 9.8 炭水化物^g 21.9 塩 分^g 4.4</p>	<p>24</p> <p>ちらし寿司 豆腐の玉子あん 大根とわかめの和 風マヨ和え すまし汁</p> <p>K c a l 301 タンパク質^g 15.7 脂 質^g 16.7 炭水化物^g 22.9 塩 分^g 3.0</p>	<p>25</p> <p>ハガツオのたれが らめ 切干大根の煮物 インゲンのなめ茸 和え みそ汁</p> <p>K c a l 275 タンパク質^g 19.9 脂 質^g 15.3 炭水化物^g 15.3 塩 分^g 2.2</p>	<p>26</p> <p>豚肉と冬野菜の生 姜炒め さつま芋の甘煮 トマトのゴマ油和 え みそ汁</p> <p>K c a l 318 タンパク質^g 15.4 脂 質^g 14.5 炭水化物^g 33.6 塩 分^g 2.0</p>	27	28
<p>29</p> <p>れんこんと人参の 炊き込みご飯 ミニ年越しそば おでん フルーツ</p> <p>K c a l 481 タンパク質^g 23.3 脂 質^g 15.1 炭水化物^g 61.2 塩 分^g 4.5</p>						

今年もご利用いただきありがとうございました。
R7.12/30~R8.1/4は年末年始でお休みになります。
来年もどうぞよろしくお申し上げます。



クリスマス飾り
制作物

