

デイサービスふくろう 献立表

2026 令和8年 1月

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
<p>05</p> <p>すき焼き風コロケ& エビフライ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ</p>	<p>06</p> <p>いかハンバーグ& ふっくらバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁</p>	<p>07</p> <p>真鯛カツ&ハムカツ キャベツと竹輪の 煮物 なすの和え物 みそ汁</p>	<p>08</p> <p>アジの和風焼き 高野豆腐の煮物 白菜の梅和え みそ汁</p>	<p>09</p> <p>年明けうどん ちびっ子好み焼き 大根とささみの サラダ フルーツ</p>
<p>K c a l 400</p> <p>タンパク質^g 13.7</p> <p>脂 質^g 22.1</p> <p>炭水化物^g 39.3</p> <p>塩 分^g 2.8</p>	<p>K c a l 284</p> <p>タンパク質^g 16.7</p> <p>脂 質^g 12.4</p> <p>炭水化物^g 27.1</p> <p>塩 分^g 2.5</p>	<p>K c a l 375</p> <p>タンパク質^g 11.8</p> <p>脂 質^g 20.5</p> <p>炭水化物^g 35.7</p> <p>塩 分^g 2.5</p>	<p>K c a l 253</p> <p>タンパク質^g 21.8</p> <p>脂 質^g 10.9</p> <p>炭水化物^g 17.9</p> <p>塩 分^g 1.8</p>	<p>K c a l 567</p> <p>タンパク質^g 16.7</p> <p>脂 質^g 9.2</p> <p>炭水化物^g 99.5</p> <p>塩 分^g 4.1</p>
<p>12祝</p> <p>お赤飯 鶏肉の治部煮 豚肉とブロッコ リーの炒め物 なすの和え物 すまし汁</p>	<p>13</p> <p>チキンピラフ パンプキンキッシュ風 ほうれん草のサラダ スープ</p>	<p>14</p> <p>チキンステーキ 焼き餃子 しろ菜のさっぱり 和え みそ汁</p>	<p>15</p> <p>地鶏釜めし風ご飯 韓国おでん キャベツとしらすの サラダ フルーツ</p>	<p>16</p> <p>お楽しみ メニュー</p>
<p>K c a l 415</p> <p>タンパク質^g 25.2</p> <p>脂 質^g 25.5</p> <p>炭水化物^g 23.2</p> <p>塩 分^g 2.9</p>	<p>K c a l 218</p> <p>タンパク質^g 9.9</p> <p>脂 質^g 14.2</p> <p>炭水化物^g 15.1</p> <p>塩 分^g 3.0</p>	<p>K c a l 353</p> <p>タンパク質^g 22.1</p> <p>脂 質^g 24.8</p> <p>炭水化物^g 13.0</p> <p>塩 分^g 2.1</p>	<p>K c a l 319</p> <p>タンパク質^g 18.3</p> <p>脂 質^g 16.4</p> <p>炭水化物^g 25.7</p> <p>塩 分^g 5.2</p>	
<p>19</p> <p>えび団子の あんとし チキンナゲット ナスのわさび和え お吸い物</p>	<p>20</p> <p>赤魚の塩旨煮 ~ゆず風味~ ピーマンのソテー ブロッコリーのド レッシング和え みそ汁</p>	<p>21</p> <p>肉じゃがコロケ &エビフライ ビーフンの炒め煮 カリフラワーのゴ マ和え みそ汁</p>	<p>22</p> <p>鶏肉のみぞれ丼 つけもの ポテトサラダ みそ汁</p>	<p>23</p> <p>かき揚げ卵とし井 つけもの 白菜の酢の物 生姜でぼかぼか 鶏団子汁 フルーツ</p>
<p>K c a l 346</p> <p>タンパク質^g 18</p> <p>脂 質^g 17.5</p> <p>炭水化物^g 29.8</p> <p>塩 分^g 4.9</p>	<p>K c a l 218</p> <p>タンパク質^g 17.6</p> <p>脂 質^g 10.8</p> <p>炭水化物^g 14.2</p> <p>塩 分^g 2.4</p>	<p>K c a l 364</p> <p>タンパク質^g 11.7</p> <p>脂 質^g 17.5</p> <p>炭水化物^g 42.1</p> <p>塩 分^g 2.3</p>	<p>K c a l 380</p> <p>タンパク質^g 22.0</p> <p>脂 質^g 23.8</p> <p>炭水化物^g 22.7</p> <p>塩 分^g 2.1</p>	<p>K c a l 415</p> <p>タンパク質^g 14.5</p> <p>脂 質^g 25.5</p> <p>炭水化物^g 33.0</p> <p>塩 分^g 2.8</p>
<p>26</p> <p>粒マスタード醤油ソース がけハンバーグ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーとしらすの サラダ みそ汁</p>	<p>27</p> <p>お祝い門松いなり 寿司 高野豆腐の含め煮 ゆず風味和え すまし汁</p>	<p>28</p> <p>舞茸と厚揚げの 生姜炒め チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁</p>	<p>29</p> <p>色ご飯 奈良名物！飛鳥鍋 大根の土佐和え フルーツ</p>	<p>30</p> <p>白金ダラの 和風ムニエル かぼちゃの レーズン煮 もやしとオクラのわ さび和え みそ汁</p>
<p>K c a l 311</p> <p>タンパク質^g 17.2</p> <p>脂 質^g 15.2</p> <p>炭水化物^g 31.0</p> <p>塩 分^g 2.8</p>	<p>K c a l 300</p> <p>タンパク質^g 16.1</p> <p>脂 質^g 15.3</p> <p>炭水化物^g 24.8</p> <p>塩 分^g 2.0</p>	<p>K c a l 318</p> <p>タンパク質^g 17.9</p> <p>脂 質^g 21.6</p> <p>炭水化物^g 16.6</p> <p>塩 分^g 2.0</p>	<p>K c a l 386</p> <p>タンパク質^g 26.7</p> <p>脂 質^g 21.0</p> <p>炭水化物^g 26.0</p> <p>塩 分^g 2.2</p>	<p>K c a l 226</p> <p>タンパク質^g 17.8</p> <p>脂 質^g 6.1</p> <p>炭水化物^g 26.7</p> <p>塩 分^g 1.7</p>