

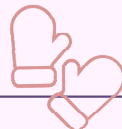


令和7年1月 けやき苑献立表 1/4~1/31



献立は、ホームページからご覧いただけます



月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4				
	12/29 ~ 1/3 けやき苑は、休館となります				赤飯 鯖の西京漬け焼き 豚の角煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(赤だし) 紅白饅頭				
	大晦日	元旦			I単位 - 638kcal 蛋白質 30.4g 脂質 21.2g 食塩 3.1(2.2)g				
6	7	8	9	10	11				
御飯 鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁 抹茶水ようかん	七草粥 鯖の立田揚げ(揚げ) さつま芋の甘煮 春菊と舞茸辛子和え 味噌汁 黒糖饅頭	御飯 カレイの金山寺焼き 揚げ出し豆腐 酢の物 清汁 オレンジ	ポークカレー コールスロー 漬物 コンソメスープ ヨーグルトフルーツソースかけ	御飯 とんかつ(揚げ) 南瓜の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 りんご煮	三色丼 豆腐のあんかけ ちんげん菜の梅和え 味噌汁 みかん缶 				
I単位 - 599kcal 蛋白質 28.4g 脂質 13g 食塩 4(2.9)g	I単位 - 584kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21g 食塩 2.9(2.0)g	I単位 - 532kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.8g 食塩 2.1(1.4)g	I単位 - 531kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.4g 食塩 3.2(2.3)g	I単位 - 590kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.8g 食塩 2.5(1.7)g	I単位 - 581kcal 蛋白質 32.1g 脂質 17.5g 食塩 3.4(2.4)g				
13	14 選択メニュー	15	16	17	18				
 休館日	[A] 御飯 [B] ロールパン [共通料理] クリームシチュー オムレツ ブロッコリーのサラダ コーヒゼリー	中華丼 肉焼売 春雨中華サラダ 中華スープ パイン缶 	御飯 鯖の黒酢照り焼き 切干しと鶏の煮物 インゲンのクルミ和え 味噌汁 バナナ	御飯 カレイの煮付け レンコンのきんぴら ほうれん草のゴマ和え 味噌汁 水ようかん	御飯 アジフライ(揚げ) ひじきの煮物 ゴボウサラダ 味噌汁 洋梨缶				
	[A] I単位 - 651kcal 蛋白質 21.2g 脂質 24.1g 食塩 2.1(1.4)g [B] I単位 - 554kcal 蛋白質 19.9g 脂質 29.5g 食塩 2.6(1.8)g	I単位 - 578kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.9g 食塩 2.5(1.7)g	I単位 - 590kcal 蛋白質 29g 脂質 17.9g 食塩 3.2(2.3)g	I単位 - 526kcal 蛋白質 29.3g 脂質 7.4g 食塩 3.1(2.2)g	I単位 - 570kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.1g 食塩 3.3(2.4)g				
20	21	22	23	24	25				
ミートソース ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶	御飯 ホキの和風あんかけ(焼き) なすの揚げ煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 オレンジ	御飯 寄せ鍋 大学芋風 スナップエンドウのおかか和え 黄桃缶	御飯 肉団子の五目あんかけ ニラと卵の炒め物 白菜の塩昆布和え 味噌汁 ブドウムース	御飯 麻婆豆腐 カニシュウマイ 具だくさんナムル 中華スープ パイン缶	御飯 牛肉のしぐれ煮 厚焼き玉子 大根サラダ 味噌汁 バナナ				
I単位 - 630kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.8g 食塩 4.5(3.3)g	I単位 - 579kcal 蛋白質 26.4g 脂質 18.1g 食塩 3.3(2.4)g	I単位 - 566kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.3g 食塩 1.7(1.1)g	I単位 - 611kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.7g 食塩 3.3(2.4)g	I単位 - 561kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.2g 食塩 2.4(1.6)g	I単位 - 548kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.4g 食塩 3.3(2.4)g				
27	28	29 選択メニュー	30	31		御飯 豚の生姜焼き ふろふき大根 インゲンのピーナッツ和え 清汁 黄桃缶	[A] 豚肉の塩だれ炒め [B] 鮭の利休揚げ [共通料理] 御飯 里芋の煮物 ホウレン草のポン酢あえ 味噌汁 抹茶ゼリー	御飯 赤魚の粕漬け焼き 肉じゃが 浅漬け風サラダ 味噌汁 葛饅頭 	オムライス ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ オレンジゼリー
I単位 - 528kcal 蛋白質 26.5g 脂質 10.2g 食塩 3.2(2.3)g	I単位 - 606kcal 蛋白質 21.2g 脂質 22g 食塩 2.7(1.9)g	[A] I単位 - 574kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.7g 食塩 3.5(2.5)g [B] I単位 - 563kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.6g 食塩 3.6(2.6)g	I単位 - 517kcal 蛋白質 23.9g 脂質 11.5g 食塩 2.3(1.6)g	I単位 - 618kcal 蛋白質 16.4g 脂質 23.8g 食塩 3.2(2.3)g					