



献立はホームページでもご覧いただけます。



令和6年 1月 けやき苑献立表

2024

イラスト・写真はイメージです。
実際の食事内容と異なることがあります。

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
 <p>日月けまして おめでと ござい</p> <p>休館日</p>	<p>日月けまして おめでと ござい</p> <p>休館日</p>	 <p>休館日</p>	<p>赤飯 鯖の西京漬け焼き 豚の角煮 小松菜のおかか和え 清汁 紅白饅頭</p>  <p>1杯 - 614kcal 蛋白質 28g 脂質 19.6g 食塩 2.3g</p> <p>減塩食 食塩1.6g</p>	<p>御飯 鶏のねぎ塩焼き さつまいも甘煮 紅白なます 味噌汁 白桃缶</p>  <p>1杯 - 616kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.2g 食塩 2.1g</p> <p>減塩食 食塩1.4g</p>	<p>七草粥 ホッケのネギ味噌焼き 肉じゃが インゲンのごま和え 清汁 抹茶水ようかん</p>  <p>1杯 - 436kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8g 食塩 2.3g</p> <p>減塩食 食塩1.6g</p>
8	9	10	11	12	13
 <p>休館日</p>	<p>ほうとう風うどん 揚げ出し豆腐 酢の物 黄桃缶</p>  <p>1杯 - 543kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13g 食塩 3.3g</p> <p>減塩食 食塩2.4g</p>	<p>御飯 ホッケの塩焼き 豆腐のあんかけ チンゲン菜の梅和え 味噌汁 りんご煮</p>  <p>1杯 - 526kcal 蛋白質 28.6g 脂質 14.3g 食塩 2.9g</p> <p>減塩食 食塩2.0g</p>	<p>牛丼 小松菜の煮浸し もやしのなめ茸和え 味噌汁 みかん缶</p>  <p>1杯 - 524kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.1g 食塩 3.7g</p> <p>減塩食 食塩2.7g</p>	<p>ミートソース ほうれん草ソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ りんご煮</p>  <p>1杯 - 632kcal 蛋白質 29.6g 脂質 21.9g 食塩 4.6g</p> <p>減塩食 食塩3.4g</p>	<p>中華丼 肉焼売 春雨中華サラダ 中華スープ パイン缶</p>  <p>1杯 - 575kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.8g 食塩 2.5g</p> <p>減塩食 食塩1.7g</p>
15	16	17	18	19	20
<p>御飯 さばの味噌煮 青梗菜の卵炒め 大根の和風サラダ 清汁 バナナ</p>  <p>1杯 - 557kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.5g 食塩 2.4g</p> <p>減塩食 食塩1.6g</p>	<p>ポークカレー わかめのサラダ 漬物 コンソメスープ ヨーグルトフルーツソースがけ</p>  <p>1杯 - 560kcal 蛋白質 19g 脂質 17.4g 食塩 3.3g</p> <p>減塩食 食塩2.4g</p>	<p>御飯 麻婆豆腐 ニラと卵の炒め物 具だくさんナムル 中華スープ パイン缶</p>  <p>1杯 - 564kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.6g 食塩 2.4g</p> <p>減塩食 食塩1.6g</p>	<p>御飯 アジフライ ひじきの煮物 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 洋梨缶</p>  <p>1杯 - 558kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.1g 食塩 3.1g</p> <p>減塩食 食塩2.2g</p>	<p>御飯 鯖の和風あんかけ(揚げ) 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 パイン缶</p>  <p>1杯 - 576kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.7g 食塩 2.8g</p> <p>減塩食 食塩2.0g</p>	<p>御飯 鶏の治部煮碗 厚焼き卵 白菜の煮浸し 味噌汁 黄桃缶</p>  <p>1杯 - 570kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13g 食塩 3.6g</p> <p>減塩食 食塩2.6g</p>
22	23	24	25	26	27
<p>御飯 おでん 野菜炒め ポテトサラダ 黄桃缶</p>  <p>1杯 - 587kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18g 食塩 2.8g</p> <p>減塩食 食塩2.0g</p>	<p>御飯 ホキの唐揚・薬味だれ 筑前煮 インゲンのクルミ和え 味噌汁 ブドウムース</p>  <p>1杯 - 581kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.6g 食塩 3.7g</p> <p>減塩食 食塩2.7g</p>	<p>御飯 カレーの煮付け レンコンのきんぴら ほうれん草のゴマ和え 清汁 黒糖饅頭</p>  <p>1杯 - 520kcal 蛋白質 26.7g 脂質 7.2g 食塩 2.4g</p> <p>減塩食 食塩1.6g</p>	<p>御飯 肉団子の五目あんかけ 切干大根の炒り煮 春菊と舞茸辛子和え 味噌汁 バナナ</p>  <p>1杯 - 604kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.9g 食塩 3.5g</p> <p>減塩食 食塩0.0g</p>	<p>[A] 鶏の照り焼き [B] 白身魚のクリーム煮 御飯 オムレツ 白菜のサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー</p>  <p>A 1杯 - 578kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.9g 食塩 2.4g B 1杯 - 564kcal 蛋白質 24.4g 脂質 16g 食塩 3.4g</p> <p>減塩食 食塩1.6g 減塩食 食塩2.4g</p>	<p>御飯 タラのみぞれあんかけ 五目きんぴら 春菊の白和え 味噌汁 みかん</p>  <p>1杯 - 538kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12g 食塩 3.2g</p> <p>減塩食 食塩2.3g</p>
29	30	31	 <p>今年もよろしくお祈いします</p>		
<p>御飯 とんかつ ふろふき大根 ほうれん草ののり和え 清汁 抹茶ゼリー</p>  <p>1杯 - 581kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.6g 食塩 3.2g</p> <p>減塩食 食塩0.0g</p>	<p>御飯 鶏肉の金山寺味噌焼き じゃが芋の含め煮 浅漬け風サラダ 味噌汁 バナナ</p>  <p>1杯 - 609kcal 蛋白質 23g 脂質 16.1g 食塩 3.2g</p> <p>減塩食 食塩2.3g</p>	<p>オムライス ブロッコリーとカニの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ オレンジゼリー</p>  <p>1杯 - 603kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.7g 食塩 2.5g</p> <p>減塩食 食塩1.7g</p>			