

月・火曜日

水・木曜日

金・土曜日

2024年は、どのような年だったでしょうか？
2025年は、皆様が、いぶきを利用して頂く事に感謝しつつ
安心して生活できるよう職員一同サポートしてまいります。

1月4日

A	天然ぶりの照焼き	kcal	550
	茄子の吉野煮	蛋白質 (g)	20.56
	みかんなます	塩分 (g)	1.72
B	ちらし寿司	kcal	496
	豆の煮物	蛋白質 (g)	15.09
	鶏とネギのさつま揚げ	塩分 (g)	2.92
デザート:	1 みかん缶	2 りんごゼリー	
おやつ:	胡麻マドレーヌ	kcal	90

1月6・7日

A	鯖のみぞれ煮	kcal	584
	小松菜と薄揚げの煮浸し	蛋白質 (g)	24.25
	カニカマと玉ねぎのサラダ	塩分 (g)	2.31
B	一口とんかつ	kcal	509
	からし菜ときくらげの田舎風	蛋白質 (g)	16.42
	ハム入りマカロニサラダ	塩分 (g)	1.95
デザート:	1 マンゴー缶	2 オレンジゼリー	
おやつ:	和菓子	kcal	61

1月8・9日

A	海老カツ	kcal	591
	薩摩芋のそぼろ煮	蛋白質 (g)	16.62
	キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	塩分 (g)	2.19
B	銀ひらすの西京焼き	kcal	466
	豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g)	22.14
	ほうれん草の胡麻和え	塩分 (g)	2.03
デザート:	1 パイン缶	2 ミックスジュースゼリー	
おやつ:	コロッケ	kcal	184

1月10・11日

A	鶏肉のねぎ塩焼き	kcal	488
	白菜のうま煮	蛋白質 (g)	21.26
	刻み大根の梅肉あえ	塩分 (g)	2.41
B	タラの野菜あんかけ	kcal	553
	チンゲン菜と椎茸の炒め煮	蛋白質 (g)	24.98
	粒マスタード入りポテトサラダ	塩分 (g)	2.32
デザート:	1 バナナ	2 野菜ジュースゼリー	
おやつ:	きな粉黒蜜ゼリー	kcal	84

1月13・14日

A	鶏もも唐揚げ	kcal	520
	人参しりしり	蛋白質 (g)	20.35
	切干大根のハニーピクルス	塩分 (g)	1.78
B	鰯のつけ焼き胡麻味	kcal	437
	キャベツと薄揚げの煮浸し	蛋白質 (g)	19.87
	根菜サラダ	塩分 (g)	1.76
デザート:	1 リンゴ缶	2 ぶどうゼリー	
おやつ:	人参蒸しパン	kcal	16.7

1月15日は行事食 16日

A	ぶりの甘酢あん	kcal	513
	レバーの生姜煮	蛋白質 (g)	19.99
	キャベツと青さのナムル	塩分 (g)	2.1
B	タンドリーチキン	kcal	497
	カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	蛋白質 (g)	23.22
	ツナマヨコーン	塩分 (g)	2.14
デザート:	1 フルーツカクテル缶	2 パインゼリー	
おやつ:	あんずゼリー	kcal	49

1月17・18日

A	チーズソースのハンバーグ	kcal	607
	マカロニのトマトソース炒め	蛋白質 (g)	20.41
	切干大根のサラダ	塩分 (g)	2.37
B	鮭の塩焼き	kcal	411
	豆腐けんちん煮	蛋白質 (g)	21.51
	オクラと長芋の和え物	塩分 (g)	2.69
デザート:	1 オレンジ	2 ブルーベリーゼリー	
おやつ:	きな粉クッキー	kcal	75

1月20・21日

A	白身魚のピカタ	kcal	473
	薩摩芋のレモン煮	蛋白質 (g)	16.2
	スパゲッティーサラダ	塩分 (g)	1.65
B	豚の甘辛煮	kcal	669
	からし菜ときくらげの田舎風	蛋白質 (g)	20.07
	ブロッコリーの胡麻和え	塩分 (g)	2.81
デザート:	1 桃缶	2 柚子ゼリー	
おやつ:	抹茶ケーキ	kcal	129

1月22・23日

A	トマトとチキンのキーマーカレー	kcal	496
	ナゲット	蛋白質 (g)	20.08
	わかめと玉ねぎのツナサラダ	塩分 (g)	3.8
B	いわしの山椒煮	kcal	530
	薩摩芋の甘煮	蛋白質 (g)	22.56
	ごぼうサラダ	塩分 (g)	2.08
デザート:	1 洋梨缶	2 苺ゼリー	
おやつ:	黒糖蒸しパン	kcal	181

1月24・25日

A	銀ひらすの酒粕焼き	kcal	456
	レバーの生姜煮	蛋白質 (g)	22.99
	ほうれん草の白和え	塩分 (g)	1.76
B	鶏の照焼き	kcal	518
	豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g)	23.53
	小松菜のわさび和え	塩分 (g)	2.38
デザート:	1 季節の果物	2 マーマレードゼリー	
おやつ:	珈琲ゼリー	kcal	79

1月27・28日

A	海老入りかき揚げ丼	kcal	527
	はんぺんとほうれん草の卵とし	蛋白質 (g)	11.63
	白菜の浅漬け	塩分 (g)	1.81
B	にしんの柚子すだちおろし煮	kcal	449
	切昆布と油揚げの煮物	蛋白質 (g)	17.02
	ほうれん草の白和え	塩分 (g)	2.09
デザート:	1 アロエ缶	2 あんずゼリー	
おやつ:	蒸かし芋	kcal	132

1月29・30日

A	白身魚の揚げ煮	kcal	497
	だし巻き玉子	蛋白質 (g)	19.91
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ	塩分 (g)	1.34
B	鶏つくねと大根の煮物	kcal	457
	からし菜ときくらげの田舎煮	蛋白質 (g)	17.17
	おからとツナのサラダ	塩分 (g)	2.48
デザート:	1 ヨーグルト	2 ぶどう	
おやつ:	甘食	kcal	83

