

1月献立表

デイサービスセンターずっと・そとと

令和8年1月

月

火

水

木

金

土



デイサービスセンターずっと・そととを
ご利用いただきありがとうございます。
本年も宜しくお願ひ致します。



3日 お正月メニュー

ちらしごはん
筑前煮、角煮
れんこんの梅酢和え
寿玉子焼き、栗さんとん
花麩のすまし汁

エネルギー 587 kcal
タンパク質 15.5 g
塩分 3.8 g

おやつ 干支まんじゅう

エネルギー 155 kcal
タンパク質 5.8 g
塩分 0 g

合計

エネルギー 742 kcal
タンパク質 21.3 g
塩分 3.8 g

5日	6日	7日	8日	9日	10日
麺の日 カルボナーラ チーズ 水菜とツナのサラダ コンソメスープ 豆乳ブランジエ	ごはん 魚のチリソース チンゲン菜ときのこの炒め物 白菜の中華サラダ かきたまスープ	豚丼 ほうれん草のおかか和え 里芋の具沢山汁 フルーツヨーグルト	ごはん 根菜と鶏肉のトマト煮 キャベツの炒め物 ごぼうサラダ マカロニスープ	チャーハン 麻婆豆腐 焼き餃子 春雨スープ マンゴープリン	ごはん 豚バラ大根 じゃがいもの炒め物 白菜の柚子和え 車麩のみぞ汁
エネルギー 476 kcal タンパク質 15.7 g 塩分 4.3 g	エネルギー 413 kcal タンパク質 19.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 532 kcal タンパク質 20.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 487 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 759 kcal タンパク質 25.4 g 塩分 5.2 g	エネルギー 454 kcal タンパク質 11.7 g 塩分 2.3 g
おやつ カステラ	おやつ 小豆あんデニッシュ	おやつ クリームパン	おやつ レアチーズケーキ	おやつ 黒糖きなこマフィン	おやつ 人形焼き
エネルギー 105 kcal タンパク質 2.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 135 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.2 g	エネルギー 133 kcal タンパク質 2.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 53 kcal タンパク質 1.1 g 塩分 0.1 g	エネルギー 128 kcal タンパク質 2.8 g 塩分 0.3 g	エネルギー 94 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 581 kcal タンパク質 18.2 g 塩分 4.4 g	エネルギー 548 kcal タンパク質 21.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 665 kcal タンパク質 25.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 540 kcal タンパク質 17.8 g 塩分 2.8 g	エネルギー 887 kcal タンパク質 28.2 g 塩分 5.5 g	エネルギー 548 kcal タンパク質 13.9 g 塩分 2.4 g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 白菜と豆腐のみぞ汁 切り干し大根の煮物 キャベツの塩昆布和え えのきのすまし汁	麺の日 魚貝塩ラーメン えび餃子 キャベツのごまサラダ りんごムース	ごはん 和風ハンバーグ れんこんのトマト煮 かぼちゃサラダ キャベツのスープ	ごはん 赤魚の西京漬け焼き のつべ 大根なます 白菜と打ち豆のみぞ汁	小正月 デミグラスオムライス コロッケ マカロニ卵サラダ コーンクリームスープ カスタードプリン	井の日 冬野菜カレーライス ポテトサラダ プロッコリースープ みかんゼリー
エネルギー 401 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 596 kcal タンパク質 21.8 g 塩分 10.8 g	エネルギー 590 kcal タンパク質 20.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 471 kcal タンパク質 24.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 762 kcal タンパク質 22.4 g 塩分 4.0 g	エネルギー 453 kcal タンパク質 12.5 g 塩分 2.4 g
おやつ スイートポテトパイ	おやつ クッキーチュロ	おやつ クレープロールケーキ	おやつ 手作り黒豆ケーキ	おやつ ぐるみ入りあんぱん	おやつ オールドファッショニ
エネルギー 129 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.2 g	エネルギー 176 kcal タンパク質 0.9 g 塩分 0.2 g	エネルギー 78 kcal タンパク質 0.7 g 塩分 0.1 g	エネルギー 172 kcal タンパク質 4.7 g 塩分 0.1 g	エネルギー 69 kcal タンパク質 1.7 g 塩分 0.1 g	エネルギー 193 kcal タンパク質 2.4 g 塩分 0.3 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 530 kcal タンパク質 15.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 772 kcal タンパク質 22.7 g 塩分 11.0 g	エネルギー 668 kcal タンパク質 21.4 g 塩分 3.6 g	エネルギー 646 kcal タンパク質 29.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 831 kcal タンパク質 24.1 g 塩分 4.1 g	エネルギー 646 kcal タンパク質 14.9 g 塩分 2.7 g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
井の日 チキン南蛮丼 小松菜ときのこの炒め物 大根の浅漬け れんこんのみぞ汁	ごはん 白菜と鮭のクリーム煮 ピーマンソテー ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ	混ぜご飯の日 中華風わかめごはん しらすの玉子よせ キャベツとえびの炒め物 ひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	新年会メニュー あさりの炊き込みご飯 真鯛のつみれ鍋 きゅうりとわかめの酢の物 いちご	ごはん おでん 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 鮭汁	ごはん おでん 里芋のそぼろ煮 かぼちゃコロッケ きのこのマリネ
エネルギー 539 kcal タンパク質 16.3 g 塩分 3.2 g	エネルギー 427 kcal タンパク質 17.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 380 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 3.8 g	エネルギー 377 kcal タンパク質 12.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 490 kcal タンパク質 20.3 g 塩分 3.8 g	エネルギー 465 kcal タンパク質 11.9 g 塩分 2.7 g
おやつ ベイクドチーズケーキ	おやつ シナモンロール	おやつ 今川焼き(抹茶)	おやつ おやつパイキング	おやつ 握げパン	おやつ チョコパイ
エネルギー 60 kcal タンパク質 1.3 g 塩分 0.1 g	エネルギー 199 kcal タンパク質 3.8 g 塩分 0.3 g	エネルギー 140 kcal タンパク質 2.6 g 塩分 0.2 g	エネルギー 233 kcal タンパク質 3.2 g 塩分 0.1 g	エネルギー 116 kcal タンパク質 2.4 g 塩分 0.1 g	エネルギー 156 kcal タンパク質 1.8 g 塩分 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 599 kcal タンパク質 17.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 626 kcal タンパク質 21.5 g 塩分 3.5 g	エネルギー 520 kcal タンパク質 16.8 g 塩分 4.0 g	エネルギー 610 kcal タンパク質 15.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 606 kcal タンパク質 22.7 g 塩分 3.9 g	エネルギー 621 kcal タンパク質 13.7 g 塩分 2.8 g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん にしんの甘露煮 白菜とちくわの煮浸し ほうれん草のごま和え じゃがいものみぞ汁	シーフードトリア 豆とチキンのサラダ れんこんのスープ ラ・フランスゼリー	ごはん 麻婆白菜 小松菜ともやしの炒め物 玉ねぎの酢の物 豆腐のすまし汁	ガーリックライス タンドリーチキン ほうれん草のバターソテー 白菜とりんごのサラダ トマトスープ	ごはん 炒り豆腐 もやしとツナのサラダ かぼちゃの煮付け 舞茸のみぞ汁	麺の日 豆乳担々うどん 多菜包子 きゅうりの中華和え 杏仁豆腐
エネルギー 420 kcal タンパク質 14.0 g 塩分 2.7 g	エネルギー 671 kcal タンパク質 27.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 393 kcal タンパク質 12 g 塩分 2.1 g	エネルギー 590 kcal タンパク質 25.5 g 塩分 4.1 g	エネルギー 467 kcal タンパク質 16.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 707 kcal タンパク質 25.5 g 塩分 7.5 g
おやつ ショコラナツツデニッシュ	おやつ フィナンシェ	おやつ どら焼き	おやつ ドーナツ	おやつ ブルーベリータルト	おやつ 万代太鼓
エネルギー 116 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.2 g	エネルギー 107 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g	エネルギー 175 kcal タンパク質 3.7 g 塩分 0.2 g	エネルギー 104 kcal タンパク質 1.4 g 塩分 0.2 g	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.6 g 塩分 0 g	エネルギー 156 kcal タンパク質 1.4 g 塩分 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 536 kcal タンパク質 16.1 g 塩分 2.9 g	エネルギー 778 kcal タンパク質 29.9 g 塩分 3.3 g	エネルギー 568 kcal タンパク質 15.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 694 kcal タンパク質 26.9 g 塩分 4.3 g	エネルギー 554 kcal タンパク質 17.5 g 塩分 2.3 g	エネルギー 863 kcal タンパク質 26.9 g 塩分 7.6 g