

2022年1月お弁当献立表

| 月 | 火 4 | 水 5 | 木 6 | 金 7 | 土 8 |
|---|---|---|--|---|---|
|  | 散らし寿司 卵焼き 筑前煮 煮豆 | ごはん 田楽(竹輪・野菜) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ | ごはん 魚酒かす焼き 柿なます 牛肉とごぼうの煮物 卵焼き さつま芋サラダ | 舞茸と銀杏のごはん 信田巻き 焼き魚 蒸野菜 人参ラペ スパゲティサラダ セロリの佃煮 | ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き ほうれん草ピーナッツ和え 人参の梅のり和え 炊き合わせ(野菜と竹輪) えびマヨ |
| | 1材料 - 562kcal 蛋白質 24.6g 食塩 2.3g | 1材料 - 539kcal 蛋白質 19.5g 食塩 1.7g | 1材料 - 530kcal 蛋白質 22.3g 食塩 1.8g | 1材料 - 519kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2.5g | 1材料 - 572kcal 蛋白質 25.9g 食塩 2.3g |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 マッシュサラダ きんぴらごぼう | ごはん 赤魚の煮付け 鶏とサマ仔の磯辺揚げ 五目煮豆 ほうれん草のお浸し 人参サラダ フルーツ | そぼろ弁当 赤蕪の酢漬 ごぼうと椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル | 赤米ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き | ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏ののり和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 | ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草辛子和え たたきごぼう 卵焼き |
| 1材料 - 530kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.8g | 1材料 - 546kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.4g | 1材料 - 523kcal 蛋白質 21.3g 食塩 1.3g | 1材料 - 560kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.6g | 1材料 - 568kcal 蛋白質 22.2g 食塩 1.9g | 1材料 - 546kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.7g |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 | ごはん 鶏のしんじょ揚げ かぶの酢の物 五目ひじき 卵焼き 南瓜の煮物 | ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 大根の煮物 ラバーツァイ えびチリ | ごはん 魚の幽庵焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ れんこんのかき揚げ | 混ぜ寿司 筑前煮 かき揚げ 魚の西京焼き フルーツ | ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 にんじんしりしり |
| 1材料 - 545kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.3g | 1材料 - 559kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.8g | 1材料 - 510kcal 蛋白質 24.2g 食塩 2.3g | 1材料 - 491kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.7g | 1材料 - 619kcal 蛋白質 25g 食塩 2.7g | 1材料 - 570kcal 蛋白質 22.4g 食塩 1.2g |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ごはん 魚の塩焼き さつま芋サラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 鶏ハム 人参ラペ | ごはん 魚の塩麹き きゅうりの酢の物 いか飯 煮豆 にんじんしりしり フルーツ | ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 大根の田楽 | ポーク丼 煮卵 昆布茶の浅漬け 野菜の炊合せ 揚げ野菜 | ごはん 魚の照焼き 炒りおから 白菜の酢の物(ゆず風味) ポテトサラダ 牛肉とごぼうの煮物 | 赤米ごはん 魚の塩焼き スパゲティサラダ 肉じゃが ひじき煮 フルーツ |
| 1材料 - 553kcal 蛋白質 23.7g 食塩 1.4g | 1材料 - 549kcal 蛋白質 25.7g 食塩 2.5g | 1材料 - 560kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.1g | 1材料 - 508kcal 蛋白質 23.3g 食塩 3g | 1材料 - 583kcal 蛋白質 23.9g 食塩 2g | 1材料 - 522kcal 蛋白質 18.6g 食塩 2g |
| 31 | ※食材の都合により変更する場合がございます。 ご了承ください。 | | | | |
| 菜飯 タンドリーチキン キャベツのマリネ ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ |   | | 医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124 | | |
| 1材料 - 492kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.6g | | | | | |

～1月シフォンケーキ販売日のご案内～

13日(木)、19(水)

1月の販売は以上の3回です。

夕食弁当と一緒に配達させていただきます。
ご希望の方は3日前までにお知らせください。
販売内容の詳細はホームページをご覧ください。
お問い合わせはカーサまでよろしくお願いたします。