2024年1月お弁当献立表

「１月シフォンケーキ販売日」

10日（水）・・・いちごシフォン
18日（木）・・・バナナロールケーキ
24日(水)・・・いちごシフォン

※内容は変更になる場合がございます。
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。

月	火	水	木	金	土
			4 散らし寿司 卵焼き 筑前煮 煮豆 ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.8g	5 ごはん 田楽（大根・竹輪） ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 527kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.9g	6 ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 梅のり和え 里芋の煮物 えびとほうれん草の卵とじ ｴﾈﾙｷﾞｰ 531kcal 蛋白質 23.8g 食塩 2.1g
8 ごはん ヒレカツ さつま芋サラダ きんぴらごぼう 枝豆と海老の卵焼き 胡瓜の酢の物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 575kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.3g	9 ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き ほうれん草ピーナッツ和え 梅のり和え 炊き合わせ（竹輪・野菜） えびマヨ ｴﾈﾙｷﾞｰ 562kcal 蛋白質 25.4g 食塩 2.3g	10 ごはん 魚甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆のマッシュサラダ きんぴらごぼう ｴﾈﾙｷﾞｰ 545kcal 蛋白質 18.2g 食塩 1.6g	11 ごはん 魚の煮付け 磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒おから ｴﾈﾙｷﾞｰ 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	12 混ぜ寿司 筑前煮 かき揚げ 魚の西京焼き 青菜ときのこの和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 655kcal 蛋白質 24.6g 食塩 3.8g	13 ごはん 甘酒漬豚角煮 ｻｻﾐと野菜の中華和え 白菜のごま和え 野菜の揚浸し ひじきと大豆煮 高菜のごま油炒め ｴﾈﾙｷﾞｰ 678kcal 蛋白質 20.9g 食塩 3.4g
15 ごはん 魚の竜田揚げ ﾎｳﾚﾝｿｳと鶏の海苔和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 21.1g 食塩 1.9g	16 ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草辛子和え たたき牛蒡 卵焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.7g	17 ごはん チンジャオロース おかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 ｴﾈﾙｷﾞｰ 523kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g	18 ごはん 鶏のしんじょ揚げ 蕪のすのもの 五目ひじき 煮卵 南瓜煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 557kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2g	19 ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 大根の煮物 ラパーツァイ えびチリ ｴﾈﾙｷﾞｰ 478kcal 蛋白質 22.5g 食塩 2.4g	20 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 蓮根かき揚げ ｴﾈﾙｷﾞｰ 491kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.7g
22 ごはん 豚甘味みそ焼き 根菜ピクルス 魚の塩焼き 南瓜の煮物 おかか和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2.4g	23 ごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜煮 にんじんしりしり ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kcal 蛋白質 24g 食塩 1.5g	24 そぼろ弁当 赤無酢漬 牛蒡と椎茸の煮物 インゲンと鶏の海苔和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 24.5g 食塩 1.4g	25 ごはん 揚肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 ゆで卵 煮豆 ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal 蛋白質 22.7g 食塩 1.5g	26 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 561kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g	27 ごはん すき焼風煮 千枚漬け 卵焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.5g
29 ごはん つみれ揚げ 卵焼き インゲンと鶏の海苔和え 炒おから 贅沢煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal 蛋白質 19.1g 食塩 2.2g	30 ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 マカロニサラダ ひじき煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2g	31 菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2.7g			

※食材等の都合により、変更する事がございます。ご了承ください。

「Casaの食事」

新年明けましておめでとうございます。新たな年を迎え、お喜び申し上げます。
さて、私達はカーサで皆様に食のサービス提供をする立場の職種です。
食事のサービスをする所は世の中にも沢山あります。それぞれ様々な工夫があり、美味しいものが一杯です。
美味しさの追求というのは、食べる方も提供する方にも重要な事ですが、私達栄養士が関わって提供させて
頂く食事は、食べて下さる方々の「安心感」を重視しております。
まず、必要な栄養がバランスよく摂れるということ。カーサでの昼食・夕食弁当を食べられた場合、
朝食がご飯と味噌汁またはパンと牛乳くらいのものを食べられれば、1日に必要な栄養の大半を摂ることができます。
また、噛む力や飲み込む力、食事療法等お一人お一人の事情への配慮にも対応しています。
ですから、カーサでの食事量を目安にご自宅でも食事を食べてもらえば、栄養の過不足の不安は持たなくても
大丈夫ということになります。
本年は食材費の負担増をお願いするスタートとなりましたが、以上の条件を満たした上で少しでも食べることを
楽しんで頂きたい !!美味しさや季節感・懐かしさ、時には「へーめずらしい」等々笑顔や会話に繋げられる食事
そんなことを目指して今年も一年一食一食支えていきたいと思います。一年間供に食を通して、
楽しくあたたかい繋がりがもてますよう、頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

管理栄養士　岡﨑