

1月						施設
あいあい・放課後等デイサービス(常食A)						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日付	日付	日付	日付	日付	日付	日付
		1日	2日	3日	4日	鶏そぼろ丼 炊き合わせ(大根・にんじん・南瓜) 味噌汁(豆腐・アゲ) ぶどうジュース
		0 kcal	0 kcal	0 kcal	386 kcal	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
ご飯 豚肉と大根の煮付け 白菜とツナの和え物 味噌汁(里芋・アゲ) コンポート(りんご)	ご飯 バナナ チキンバーグ 付)ゆでキャベツ・トマト ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(茄子・ねぎ)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 すまし汁(白菜・しめじ) パン缶	鮭ご飯 きつねうどん しろ菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 豚肉とピーマンの味噌炒め キャベツの煮浸し すまし汁(豆腐・ねぎ) みかん缶	ご飯 牛肉とじゃが芋のトマト煮 キャベツと胡瓜の洋風甘酢和え スープ(大根・人参) オレンジ	
353 kcal	374 kcal	367 kcal	382 kcal	320 kcal	348 kcal	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	
	ご飯 麻婆豆腐 ナムル(ほうれん草・人参・きゅうり) 中華スープ(白菜・ねぎ) 黄桃缶	ポークカレー キャベツのサラダ スープ(小松菜・にんじん) プリン(卵なし)	ご飯 鮭と厚揚げの味噌煮 チンゲン菜のお浸し すまし汁(素麺・ねぎ) りんごゼリー	ご飯 バナナ 鶏肉の塩だれ焼き 付)ブロッコリー・トマト 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁(チンゲン菜・わかめ)	わかめ御飯 醤油ラーメン ナムル(チンゲン菜・人参・きゅうり) パン缶	
0 kcal	350 kcal	369 kcal	362 kcal	366 kcal	379 kcal	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	
ご飯 オレンジ スズキの照り焼き 付)大根・人参 卵とじ(麩) さつま汁	ご飯 すき焼き煮 茄子の胡麻和え かき玉汁 みかん缶	ご飯 バナナ 鯖の味噌煮 付)里芋・いんげん 白菜と油揚げのごま和え すまし汁(大根・玉ねぎ)	あんかけチャーハン ブロッコリーのおかか和え 中華スープ(しいたけ・豆腐) パン缶	ご飯 牛肉の甘辛煮 煮奴 味噌汁(キャベツ・わかめ) 黄桃缶	ご飯 赤魚の土佐酢煮 切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 白桃缶	
331 kcal	371 kcal	360 kcal	322 kcal	345 kcal	326 kcal	
27日	28日	29日	30日	31日		
ご飯 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 キャベツと胡瓜の洋風甘酢和え スープ(チンゲン菜・にんじん) みかん缶	ご飯 オレンジ 鱈の味噌煮 付)焼き豆腐・里芋 ほうれん草のお浸し すまし汁(豚肉・大根・人参)	わかめ御飯 とんこつラーメン(ゆで卵) 茄子の中華風和え物 バナナ	ご飯 おでん もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁(麩・玉ねぎ) オレンジ	ご飯 タラと豆腐の野菜あんかけ 白菜の中華風和え物 中華スープ(大根・ねぎ) ぶどうゼリー		
365 kcal	328 kcal	426 kcal	384 kcal	372 kcal		