

～令和3年 1月 お献立表（配食サービス）兼注文用紙～
(1日～15日)

【注文に関するお願い】

- ・夕食はデイサービスご利用日のみ、昼食はデイサービスご利用のない日にご注文いただけます。(月～土曜日※祝日含む)
 - ・ご希望日の「個数」欄にご家族分(65歳以上の同居の方)もまとめてご記入ください。
 - ・毎月、前月15日までに翌月1ヶ月分をご注文ください。**(12月15日までに1月分の1ヶ月分をご注文いただくことになります)**
- ご注文の際は、デイご利用時にこの注文用紙を当会職員にお渡しください。
お帰りまでに、控えをお渡ししますので、確認用として保管ください。
・ご注文後の変更は、前日の午後5時までに下記までご連絡ください。



【お問い合わせ先】 ☎ 072-288-2008 渉外相談課

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食	あけまして おめでとうございます 2021				丑	ご飯 天ぷら 焼きなす生姜醤油かけ 厚焼きたまご 赤だし（豆腐） I初値- 511kcal 食塩 2.8g
個数						
夕食						ご飯 鶏肉の山椒焼き 若竹煮 白菜のマヨポン和え 味噌汁（玉葱） I初値- 501kcal 食塩 3.3g
個数						
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 チキンマカレー 3種のチーズ春巻 アスパラのサラダ 福神漬＆らっきょう I初値- 578kcal 食塩 3.9g	ご飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁（きゃべつ） I初値- 520kcal 食塩 3.7g	配食お休み 	七草ご飯 赤魚の西京焼き 卵の花の炒り煮 春菊の胡麻和え 清汁（てまり麴・とろろ） I初値- 414kcal 食塩 2.6g	わかめご飯（半量） お好み焼き 大根のそぼろ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁（麴・えのき） I初値- 458kcal 食塩 4.8g	エビピラフ かぼちゃコロッケ かぶとベーコンのコンソメ煮 コーンポタージュ I初値- 575kcal 食塩 5.3g
個数						
夕食	ご飯 牛すき煮 厚焼きたまご 長芋とオクラのわさび醤油和え 味噌汁（かぼちゃ） I初値- 568kcal 食塩 3.5g	ご飯 おでん いんげんのタレ炒め もずく酢 味噌汁（なす） I初値- 498kcal 食塩 3.4g	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋と大根の柚子味噌煮 キャベツとツナの青じそ和え 味噌汁（ごぼう） I初値- 590kcal 食塩 3.4g	ご飯 エビ団子の白湯煮込み 蒸し焼売 春雨サラダ たまごのスープ I初値- 522kcal 食塩 3.9g	ご飯 鶏のムニエル トマトソースかけ アスパラとウインナーのソテー マカロニサラダ コンソメスープ I初値- 595kcal 食塩 3.3g	ご飯 豚平焼風 蓮根のきんぴら ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（はんぺん） I初値- 568kcal 食塩 4.1g
個数						
	11	12	13	14	15	
昼食	ご飯 白身魚のフライタルタルソース 小松菜と豚肉の煮物 大根サラダ 味噌汁 I初値- 536kcal 食塩 3.1g	ご飯 牛ほほ肉の赤ワイン煮込み きのこスパゲティ 茹でキャベツの粒マスタード オニオンコンソメスープ I初値- 611kcal 食塩 3.6g	ご飯 スズキのチーズパン粉焼き じゃが芋のカレー炒め オクラとツナのサラダ ほうれん草のクリームスープ I初値- 566kcal 食塩 2.8g	配食お休み 	ご飯 ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 ビーンズサラダ かぼちゃのポタージュスープ I初値- 575kcal 食塩 3.3g	
個数						
夕食	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋とリンゴの甘煮 青梗菜とカニカマの和え物 わかめスープ I初値- 526kcal 食塩 4.3g	ご飯 ぶりの照り焼き 冬瓜のホタテ風味煮 春菊としいたけのお浸し 味噌汁（玉ねぎ） I初値- 484kcal 食塩 4.3g	ご飯 和風ロールキャベツ きんぴら大根 ポテトサラダ（朝） 味噌汁（白菜） I初値- 439kcal 食塩 3.2g	ご飯 豚肉とブロッコリーのねぎ塩炒め さつま芋もれもん煮 白菜の中華和え たまごスープ I初値- 684kcal 食塩 2g	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き 里芋のそぼろ煮 胡瓜とえびの酢の物 味噌汁（おつゆ麴） I初値- 477kcal 食塩 3.5g	
個数						

～令和3年 1月 お献立表（配食サービス）兼注文用紙～
（16日～末日分）

	月	火	水	木	金	土
						16
昼食						鮭の三色そぼろ丼 焼き揚げ生姜醤油かけ おくらのごま和え 赤だし（なす）
個数						I初ittゑゑ 533kcal 食塩 4.7g
夕食						ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの含め煮 白菜のゆず醤油和え 味噌汁(大根)
個数						I初ittゑゑ 596kcal 食塩 3.1g
	18	19	20	21	22	23
昼食		ご飯 鯖の幽庵焼き なすのそぼろ煮 青梗菜とカニカマのポン酢和え 味噌汁(豆腐)	ご飯 八宝菜 焼き餃子 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまサラダ 春雨スープ	鯛ごはん 鶏肉の松風焼き あさりと里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸かけ 清汁（てまり麴・とろろ）	ご飯 鮭のかす煮 ふくさたまご 小松菜の辛子和え 日替わり漬物	ご飯 ポークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬＆らっきょう クリームコロッケ
個数		I初ittゑゑ 464kcal 食塩 4.2g	I初ittゑゑ 566kcal 食塩 3.7g	I初ittゑゑ 512kcal 食塩 4.1g	I初ittゑゑ 496kcal 食塩 2.7g	I初ittゑゑ 699kcal 食塩 3.5g
夕食	ご飯 鯖の幽庵焼き なすのそぼろ煮 青梗菜とカニカマのポン酢和え 味噌汁(豆腐)	ご飯 豆腐の肉みそかけ グリンピースの卵とじ キャベツの塩昆布和え 清まし汁(花麴 ネギ しいたけ)	ご飯 さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 胡瓜としらすの酢の物 味噌汁(そうめん)	ご飯 牛肉としめじのしぐれ煮 冬瓜のえびあんかけ 春菊の白和え 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 とんかつ 白菜と油揚げの煮びたし 長いもの甘酢和え柚子風味 赤だし（なめこ）	ご飯 かに玉野菜あんかけ もやしの塩だれ炒め 焼きナスの中華ﾀﾞﾚ 味噌汁(おつゆ麴)
個数	I初ittゑゑ 464kcal 食塩 4.2g	I初ittゑゑ 515kcal 食塩 3.1g	I初ittゑゑ 585kcal 食塩 4g	I初ittゑゑ 506kcal 食塩 3.3g	I初ittゑゑ 507kcal 食塩 3g	I初ittゑゑ 491kcal 食塩 4.5g
	25	26	27	28	29	30
昼食	カニカマのちらし寿司 焼き揚げ生姜醤油かけ 小松菜のなめたけ和え えび団子のすまし汁	ご飯 鶏肉のﾏｰﾚｰﾄﾞ焼き ピーマンと竹輪のきんぴら 白菜の塩昆布和え 味噌汁(里芋)	ひじき御飯 ぶりのスパイシー唐揚げ 牛肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲｽﾀｰ炒め 白菜の梅昆布茶和え さつま芋の豆乳スープ	焼き飯 青椒肉絲 春雨サラダ ワンタンスープ	ご飯 鶏肉ときのこのｸﾘｰﾑ煮 キャベツのカレー炒め りんごサラダ 味噌汁（白菜）	コーンピラフ ミートスパゲティ エビフライ アスパラのサラダ コンソメスープ
個数	I初ittゑゑ 483kcal 食塩 4.1g	I初ittゑゑ 513kcal 食塩 3.6g	I初ittゑゑ 633kcal 食塩 6.7g	I初ittゑゑ 493kcal 食塩 4.6g	I初ittゑゑ 514kcal 食塩 3.6g	I初ittゑゑ 508kcal 食塩 4.1g
夕食	ご飯 牛焼肉野菜炒め添え 大学芋 法蓮草と人参のナムル ﾚﾀｽと玉子の中華ｽｰﾌﾟ	ご飯 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 麻婆茄子 ゆず大根 清まし汁(そうめん)	ご飯 豚肉ともやしの中華卵炒め 春巻 胡瓜とささみの和え物 豆腐とわかめの中華ｽｰﾌﾟ	ご飯 鯖の粕漬け焼き 白菜と豚肉の煮物 胡瓜とえびの酢の物 味噌汁(豆腐)	ご飯 肉じゃが 厚焼きたまご 春菊のみぞれ和え 味噌汁(はんぺん)	ご飯 赤魚のおろし煮 なすの味噌田楽 大根サラダ 味噌汁
個数	I初ittゑゑ 661kcal 食塩 3.4g	I初ittゑゑ 550kcal 食塩 3g	I初ittゑゑ 622kcal 食塩 4.6g	I初ittゑゑ 496kcal 食塩 3g	I初ittゑゑ 556kcal 食塩 3.8g	I初ittゑゑ 456kcal 食塩 3.6g