

月		火		水		木		金		土								
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B							
 <p>新しい年を迎え、2019年となりました。                      “平成最後”、“オリンピックまで1年！”など色々な事がありそうですね。                      年始まりの月ですからご自身の中で目標を立ててみませんか？                      大小関係なく達成できそうな目標でもいいと思います。                      例えば“毎食きちんと食べる”“体操を週に3回は行う”“暫く連絡を取っていない友人に手紙を書く”等々…                      何か目標を立てる事で生活が少し潤ったり、より楽しくなるのかもしれませんが。                      もちろん、“デイサービスに休まず通う”もいいですよ！！                      皆様の立てた目標が達成できるよう職員も無理なくサポートし、ご一緒できる時間を大切にしていきたいと思ひます。                      今年もどうぞ宜しくお願い致します。</p> 								4		5								
								御飯 鶏肉の照り焼き	いなり寿司 南瓜サラダ 芥子和え 清汁 果物	御飯 赤魚の粕漬け焼き	ハンバーグ 里芋の煮物 京なます 味噌汁 果物	453kcal 塩分1.8	508kcal 塩分3.0	305kcal 塩分1.8	542kcal 塩分3.5			
								7		8		9		10		11		12
御飯+七草粥 エビフライ   紅鮭の塩焼き ピーナツ和え 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	御飯 カジキの生姜ソテー	チキンカレー キャベツのさっと煮 洋風炒り玉子 オニオンスープ 果物	御飯 鯖の味噌煮   野菜の肉巻き がんもどきの煮物 土佐和え 清汁 果物	ちらし寿司   御飯 金目鯛の酒蒸し 鶏ももと蕪の煮物 お浸し 吉野汁 果物	肉豆腐   御飯 秋刀魚の蒲焼 五色なます 薩摩芋のレモン煮 味噌汁 果物	アジフライ   御飯 牛肉の柳川風 磯和え 焼き豆腐のゆず味噌かけ 清汁 果物	572kcal 塩分2.7	436kcal 塩分2.7	523kcal 塩分3.2	682kcal 塩分5.0	535kcal 塩分3.8	494kcal 塩分2.9	538kcal 塩分3.4	487kcal 塩分2.5	567kcal 塩分2.4	536kcal 塩分3.4	472kcal 塩分2.4	580kcal 塩分2.6
14		15		16		17		18		19								
御飯 煮込みハンバーグ   いわしの梅煮 南瓜サラダ 辛子和え 味噌汁 果物	御飯 コロッケ   カレイのおろし煮 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し 味噌汁 果物	御飯 鯖の梅しそ天ぷら   鶏のごま味噌焼き 五目豆煮 酢の物 味噌汁 果物	豚肉のごまだれ和え   御飯 鯖の変わり焼き ポテトサラダ 磯和え 味噌汁 果物	鱈のホイル焼き   御飯 チキンカツ 切り昆布の煮物 ごま和え 味噌汁 果物	ヒレカツ   御飯 鯖の西京焼き ひじきの煮物 お浸し 味噌汁 果物	526kcal 塩分3.4	434kcal 塩分3.2	604kcal 塩分3.1	384kcal 塩分3.2	514kcal 塩分2.4	436kcal 塩分3.0	439kcal 塩分2.6	472kcal 塩分2.7	360kcal 塩分3.6	537kcal 塩分3.6	434kcal 塩分2.7	406kcal 塩分2.1	
21		22		23		24		25		26								
御飯 揚げ豆腐のえびあんかけ   カレイの金山寺味噌焼き 肉じゃが 梅和え 味噌汁 果物	御飯 金目鯛の煮つけ   鶏肉の治部煮 薩摩芋のサラダ お浸し 味噌汁 果物	ロールパン   御飯 ビーフシチュー   舌平目のムニエル ツナサラダ かぶのコンソメ煮 きのこスープ 果物	鱈のみぞれあんかけ   御飯 八宝菜 豆腐シュウマイ 春雨サラダ コーンスープ 果物	カツ丼   御飯 鯖の粕漬焼き おろし酢和え 金平ゴボウ 味噌汁 果物	かに玉   御飯 カレイのかば焼き ブロッコリーの炒め物 色々野菜のごま酢 味噌汁 果物	515kcal 塩分2.8	464kcal 塩分2.8	426kcal 塩分2.5	440kcal 塩分2.5	630kcal 塩分3.8	506kcal 塩分3.8	570kcal 塩分4.0	519kcal 塩分4.2	556kcal 塩分3.6	422kcal 塩分2.4	473kcal 塩分3.5	448kcal 塩分2.7	
28		29		30		31												
御飯 ロールキャベツ   ほっけの塩焼き 炊き合わせ なめ茸和え 味噌汁 果物	やきとり丼   御飯 ぶり大根 白和え 土佐和え 味噌汁 果物	御飯 すき焼き   カレイの南蛮漬け マカロニサラダ わさび和え 味噌汁 果物	御飯 肉団子と大根の煮物   ねぎとろ丼 土佐和え 里芋のゆず味噌かけ 清汁 果物	546kcal 塩分2.3	462kcal 塩分2.0	502kcal 塩分3.1	468kcal 塩分3.2					516kcal 塩分2.9	468kcal 塩分3.6	444kcal 塩分3.1	408kcal 塩分2.9			