

献立表

日付		朝	昼	夕
1月21日	日	ご飯 竹の子のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ 夏みかん	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		372 kcal/8.5 g/9.0g	466 kcal/15.4 g/8.5g	465 kcal/16.3 g/15.3g
1月22日	月	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	さつまいもご飯 さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 キャベツと揚げの胡麻和え パイナップル	ご飯 煮込みハンバーグ 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		333 kcal/8.2 g/4.2g	530 kcal/21.9 g/12.6g	425 kcal/16.9 g/6.6g
1月23日	火	ご飯 鯖の醤油漬焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと卵焼き 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 ヨーグルト	ご飯 肉団子と茄子の甘酢炒め ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/16.6 g/7.7g	462 kcal/14.5 g/11.1g	432 kcal/13.0 g/10.2g
1月24日	水	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 ポークシチュー 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え もも	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		372 kcal/8.0 g/8.4g	454 kcal/16.0 g/7.3g	459 kcal/18.7 g/8.7g
1月25日	木	ご飯 スクランブルエッグ 白菜の磯和え みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 ロールキャベツトマトソース さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ	ご飯 白身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		348 kcal/13.2 g/6.9g	462 kcal/13.6 g/9.1g	480 kcal/21.6 g/13.4g
1月26日	金	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青梗菜・豆腐）	ご飯 鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ りんご	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		301 kcal/8.8 g/3.1g	462 kcal/17.2 g/14.5g	478 kcal/17.9 g/12.6g
1月27日	土	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鮭の醤油つけ焼き 豚じゃが 水菜と大根の和え物 バナナ	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		350 kcal/8.3 g/7.9g	432 kcal/20.0 g/8.6g	450 kcal/11.3 g/10.3g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。