

## 献立表

日付		朝	昼	夕
1月14日	日	ご飯 大根のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 豚じゃがカレー風 きのこ竹輪のおろし和え ゼリー	ご飯 アジの南蛮漬け 水菜と油揚げ煮浸し 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/8.8 g/9.2g	477 kcal/13.7 g/11.5g	480 kcal/21.2 g/13.0g
1月15日	月	ご飯 ひじきの炒り煮  小松菜の浸し みそ汁（法菜・豆腐）	ご飯 タンドリーチキン ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え もも	ご飯 エビ団子と野菜のクリーム煮 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.0 g/5.5g	504 kcal/21.2 g/16.4g	457 kcal/11.6 g/10.9g
1月16日	火	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	昆布とえのきの炊き込みご飯 メバルの煮付け マカロニナポリタン ポテトサラダ みかん	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		339 kcal/8.6 g/5.9g	518 kcal/19.7 g/12.1g	441 kcal/16.6 g/12.8g
1月17日	水	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯  酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ バナナ	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物
熱量/タンパク質/脂質		328 kcal/10.9 g/4.4g	549 kcal/12.6 g/19.7g	398 kcal/17.4 g/8.3g
1月18日	木	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	けんちんうどん 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 ヨーグルト	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		353 kcal/13.2 g/6.0g	571 kcal/18.3 g/5.2g	504 kcal/18.5 g/14.7g
1月19日	金	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 煮込みハンバーグ 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ ぶどう	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		442 kcal/15.2 g/10.9g	471 kcal/15.7 g/13.8g	476 kcal/16.8 g/15.5g
1月20日	土	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し フルーチェ	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/10.4 g/2.4g	409 kcal/6.2 g/12.4g	521 kcal/19.9 g/16.0g

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。