

献立表

日付		朝	昼	夕
1月28日	日	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え ゼリー	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/11.9 g/5.2g	492 kcal/17.5 g/14.9g	430 kcal/17.4 g/9.2g
1月29日	月	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜）	ご飯 チキン南蛮風 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 パイナップル	ご飯 豚肉の焼き肉炒め 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		282 kcal/7.6 g/1.5g	489 kcal/18.6 g/17.2g	479 kcal/22.9 g/14.0g
1月30日	火	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	五目チラシずし 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 ミニたい焼き 	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		321 kcal/11.3 g/4.4g	454 kcal/16.0 g/7.3g	491 kcal/14.9 g/13.4g
1月31日	水	ご飯 エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物 ぶどう	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/9.4 g/9.6g	410 kcal/15.6 g/8.5g	465 kcal/20.7 g/10.9g
2月1日	木	ご飯 ツナと大根の煮物 エビシューマイ みそ汁（油揚げ・じゃが芋） 	ご飯 おろしハンバーグ 南瓜の煮物 コールスローサラダ フルーチェ	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/11.2 g/6.5g	457 kcal/14.4 g/11.6g	443 kcal/8.5 g/15.6g
2月2日	金	ご飯 ふんわりオムレツ 春雨中華和え（惣菜） みそ汁（なめこ・大根）	カレーうどん  切干大根の煮物 キャベツのおかか和え フルーツカクテル	ご飯 海老団子の中華旨煮 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		355 kcal/9.3 g/7.3g	438 kcal/16.3 g/12.7g	415 kcal/16.2 g/8.7g
2月3日	土	ご飯 おでん風煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 青菜としめじの白和え 玉子ボーロ	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		319 kcal/9.0 g/2.9g	423 kcal/20.1 g/8.1g	481 kcal/21.3 g/14.5g

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。