

献立表

日付		朝	昼	夕
1月6日	日	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁（なめこ・大根） パイナップル	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/9.7 g/7.9g	374 kcal/9.8 g/6.1g	418 kcal/17.7 g/8.6g
1月7日	月	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	七草粥  チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） プリン	ご飯 エビカツとミニオムレツ 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
熱量/タンパク質/脂質		300 kcal/10.8 g/2.3g	527 kcal/18.4 g/18.7g	502 kcal/13.2 g/15.7g
1月8日	火	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ（なると・卵） ミニたい焼き	ご飯 ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		360 kcal/10.8 g/8.4g	414 kcal/17.3 g/7.8g	477 kcal/13.0 g/13.9g
1月9日	水	ご飯 さごしの漬け焼き  揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・）	うどん けんちんうどんの具 ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ 夏みかん	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/13.7 g/10.6g	364 kcal/14.0 g/6.1 g	475 kcal/14.7 g/16.9g
1月10日	木	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） バナナ	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/9.1 g/10.0g	453 kcal/16.2 g/12.0g	441 kcal/12.3 g/8.5g
1月11日	金	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁（椎茸・わかめ） ぶどう	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		336 kcal/10.2 g/4.4g	437 kcal/14.0 g/10.5g	465 kcal/19.4 g/11.4g
1月12日	土	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜・白玉麩） りんご缶	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物  もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		313 kcal/9.0 g/2.4g	477 kcal/16.3 g/14.7g	467 kcal/14.7 g/11.1g

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。