

献立表

日付		朝	昼	夕
1月13日	日	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） ゼリー	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.2 g/7.1g	420 kcal/17.7 g/9.0g	452 kcal/16.0 g/11.2g
1月14日	月	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐）	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） もも	ご飯 アジの南蛮漬け 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		318 kcal/10.6 g/3.4g	400 kcal/14.6 g/8.1g	483 kcal/17.0 g/12.1g
1月15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）	ツナとごぼうの炊き込みご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） フルーチェ	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		327 kcal/8.3 g/4.5g	487 kcal/19.4 g/10.8g	440 kcal/16.1 g/13.3g
1月16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 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） オレンジ	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.6 g/4.4g	441 kcal/14.5 g/12.3g	466 kcal/17.0 g/15.4g
1月17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）	ご飯 ポークシチュー 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 フルーツカクテル	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		343 kcal/11.6 g/5.7g	448 kcal/17.0 g/7.2g	510 kcal/17.9 g/14.3g
1月18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 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） パイナップル	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		298 kcal/8.0 g/2.9g	489 kcal/14.4 g/15.3g	458 kcal/16.2 g/14.6g
1月19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 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） プリン	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/10.0 g/2.6g	393 kcal/16.0 g/6.8g	538 kcal/11.9 g/18.8g

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。