

献立表

日付		朝	昼	夕
1月20日	日	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁（豆腐・椎茸） ミニたい焼き	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/12.4 g/9.5g	426 kcal/13.0 g/11.7g	412 kcal/14.5 g/8.3g
1月21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）	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） 夏みかん缶	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		326 kcal/7.8 g/4.1g	459 kcal/18.1 g/12.9g	533 kcal/21.4 g/15.4g
1月22日	火	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） バナナ	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん 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		351 kcal/13.7 g/7.1g	442 kcal/13.5 g/9.1g	440 kcal/14.8 g/10.5g
1月23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 ビーフカレー 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え ぶどう	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		354 kcal/7.7 g/7.3g	512 kcal/13.9 g/14.5g	439 kcal/17.7 g/8.1g
1月24日	木	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） りんご缶	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/15.4 g/5.8g	484 kcal/13.9 g/12.8g	435 kcal/17.8 g/9.2g
1月25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）	五目チラシずし カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁（玉葱・菜の花） ゼリー	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		295 kcal/8.3 g/2.7g	346 kcal/12.1 g/4.5g	479 kcal/15.8 g/12.8g
1月26日	土	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 水菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） もも	ご飯 エビフライとコロケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		342 kcal/12.2 g/5.8g	413 kcal/16.6 g/9.4g	453 kcal/12.9 g/10.0g

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。