

# 献立表

日付		朝	昼	夕
1月27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 カボチャ挽肉フライとチヂミ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） フルーチェ	ご飯  さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/10.4 g/4.6g	506 kcal/14.6 g/13.3g	438 kcal/18.8 g/10.6g
1月28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）	きつねそば 竹の子のおかか煮 青菜としめじの白和え オレンジ	ご飯  チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		280 kcal/7.6 g/1.6g	456 kcal/24.6 g/8.4 g	510 kcal/17.1 g/18.6g
1月29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）	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 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		335 kcal/10.6 g/6.0g	425 kcal/13.0 g/6.7g	482 kcal/12.4 g/14.4g
1月30日	水	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 水菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） パイナップル	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/12.5 g/9.8g	463 kcal/16.7 g/13.2g	474 kcal/19.8 g/13.0g
1月31日	木	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	青菜ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁（玉葱・さつま揚げ） プリン	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 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/9.5 g/6.5g	455 kcal/16.6 g/8.3g	507 kcal/19.1 g/16.1g
2月1日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月2日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。