

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 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ） | ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） ミニたい焼き | ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 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 | | 325 kcal/9.7 g/3.2g | 487 kcal/18.2 g/13.5g | 500 kcal/18.2 g/15.5g |
| 2月2日 | 土 | ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 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 青菜としめじの白和え みそ汁（白玉麩・大根葉） 夏みかん | 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 | | 300 kcal/9.1 g/2.3g | 381 kcal/17.4 g/5.9g | 486 kcal/21.4 g/13.3g |

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。