

献立表

日付		朝	昼	夕
1月12日	日	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） ぶどう	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		365 kcal/9.7 g/2.4g	462 kcal/18.1 g/6.0g	521 kcal/22.0 g/13.4g
1月13日	月	ご飯 鶏じゃが  オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） ゼリー	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	455 kcal/14.6 g/7.1g	494 kcal/17.5 g/9.9g
1月14日	火	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁（豆腐・人参） もも	ご飯     酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	546 kcal/19.5 g/15.1g	518 kcal/13.7 g/12.0g
1月15日	水	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 五目チラシずし（えびと法菜） ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーチェ 	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	540 kcal/21.0 g/11.8g	463 kcal/13.8 g/7.4g
1月16日	木	ご飯  豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁（南瓜・えのき） オレンジ	ご飯  さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/9.5 g/5.5g	526 kcal/17.2 g/14.6g	459 kcal/21.0 g/11.0g
1月17日	金	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 チキンクリームシチュー ブロッコリーのカレー炒め いんげんの胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 カレーコロケと白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/16.1 g/6.8g	535 kcal/15.6 g/11.9g	602 kcal/15.4 g/15.5g
1月18日	土	ご飯  おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） パイナップル	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	549 kcal/16.2 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g

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。