

献立表

日付		朝	昼	夕
1月19日	日	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） プリン	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/8.9 g/2.7g	472 kcal/20.5 g/4.0g	476 kcal/15.8 g/8.2g
1月20日	月	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麸・キャベツ）	あんかけうどん 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え 夏みかん 	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/11.2 g/3.8g	480 kcal/20.7 g/12.3g	476 kcal/17.5 g/10.0g
1月21日	火	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（玉ねぎ・コーン）	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） バナナ 	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	570 kcal/19.8 g/10.2g	496 kcal/17.8 g/13.6g
1月22日	水	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱） 	ご飯 さばの味噌煮込み  紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） ぶどう	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	457 kcal/16.7 g/6.9g	538 kcal/13.1 g/12.7g
1月23日	木	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ツナとごぼうの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） ゼリー	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	560 kcal/16.2 g/16.6g	589 kcal/16.1 g/17.6g
1月24日	金	ご飯 スクランブルエッグ  キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 おろし醤油トンカツ  ブロッコリーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） もも	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	528 kcal/17.8 g/12.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
1月25日	土	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麸） 	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） フルーチェ 	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/15.6 g/6.0g	473 kcal/17.3 g/6.1g	520 kcal/17.2 g/15.8g

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。