

献立表

日付		朝	昼	夕
1月26日	日	ご飯 大豆と昆布の煮物  春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき・わかめ） オレンジ	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	439 kcal/17.2 g/8.1g	487 kcal/17.2 g/10.6g
1月27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（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） フルーツカクテル	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	524 kcal/21.3 g/13.1g	561 kcal/22.3 g/17.5g
1月28日	火	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋） 	ご飯 ビーフシチュー  厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え パイナップル	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	540 kcal/14.4 g/12.1g	453 kcal/18.3 g/8.7g
1月29日	水	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） プリン	ご飯  エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	645 kcal/19.4 g/23.9g	536 kcal/13.6 g/15.8g
1月30日	木	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん） 	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ（なると・卵） 夏みかん	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	482 kcal/18.1 g/7.9g	521 kcal/15.1 g/13.7g
1月31日	金	ご飯 さごしの漬け焼き  揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	わかめ海老天そば ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ バナナ 	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		460 kcal/14.3 g/10.7g	483 kcal/25.9 g/6.2g	509 kcal/14.7 g/17.0g
2月1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。