

献立表

日付		朝	昼	夕
1月5日	日	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 青菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） フルーチェ	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.8 g/5.9g	485 kcal/17.2 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
1月6日	月	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お好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） オレンジ	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		377 kcal/11.0 g/4.7g	552 kcal/14.2 g/13.5g	473 kcal/19.4 g/10.7g
1月7日	火	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）	七草粥 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） フルーツカクテル	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		345 kcal/8.2 g/1.7g	528 kcal/19.2 g/10.0g	609 kcal/17.2 g/24.5g
1月8日	水	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） パイナップル	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 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		400 kcal/11.2 g/6.1g	496 kcal/13.7 g/6.8g	517 kcal/13.7 g/14.9g
1月9日	木	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 シーフードカレー 若竹煮 青菜とちくわの和え物 プリン	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		451 kcal/13.1 g/9.9g	498 kcal/24.0 g/4.9g	509 kcal/20.4 g/13.1g
1月10日	金	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）	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） 夏みかん	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		421 kcal/10.1 g/6.6g	502 kcal/16.3 g/7.9g	537 kcal/19.5 g/16.2g
1月11日	土	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） バナナ	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		390 kcal/10.3 g/3.3g	609 kcal/19.6 g/13.6g	526 kcal/18.4 g/15.0g

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。