

献立表

日付		朝	昼	夕
1月24日	日	ご飯 ソーセージの野菜炒め カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) プリン	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.5 g/3.2g	549 kcal/18.0 g/14.5g	476 kcal/19.8 g/8.0g
1月25日	月	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) 夏みかん	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	552 kcal/14.7 g/12.9g	474 kcal/18.7 g/11.0g
1月26日	火	ご飯 白菜と豚肉の旨煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	わかめ海老天うどん 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 バナナ	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/10.4 g/3.5g	566kcal/18.0 g/9.8g	515 kcal/16.4 g/13.0g
1月27日	水	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・玉ねぎ)	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) ぶどう	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		408 kcal/12.4 g/5.9g	494 kcal/17.3 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
1月28日	木	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)	五目チラシずし(金時豆) ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) 水ようかん	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	472 kcal/12.4 g/5.5g	473 kcal/19.4 g/10.7g
1月29日	金	ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 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・いんげん) もも	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		399 kcal/11.1 g/7.3g	504 kcal/17.2 g/9.2g	609 kcal/17.2 g/24.5g
1月30日	土	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) フルーチェ	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 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	497 kcal/13.6 g/6.8g	515 kcal/13.5 g/14.4g

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。