

献立表

日付		朝	昼	夕
1月10日	日	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) 	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) フルーチェ	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	529 kcal/14.9 g/12.2g	509 kcal/15.0 g/17.2g
1月11日	月	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおなか和え みそ汁(水菜・大根) オレンジゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/11.8 g/5.0g	515 kcal/16.8 g/12.1g	478 kcal/12.9 g/8.7g
1月12日	火	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん)	ご飯 チキンクリームシチュー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 フルーツカクテル	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/10.4 g/4.5g	519 kcal/14.7 g/8.4g	502 kcal/20.3 g/11.6g
1月13日	水	ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) パイナップル	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		393 kcal/10.7 g/4.8g	546 kcal/17.3 g/15.4g	482 kcal/13.7 g/12.8g
1月14日	木	ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁(なめこ・大根) プリン 	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおなか和え
熱量/タンパク質/脂質		462 kcal/8.4 g/8.4g	490 kcal/20.4 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
1月15日	金	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	あんかけうどん ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え 夏みかん	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	505 kcal/22.3 g/12.3g	518 kcal/17.6 g/12.1g
1月16日	土	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) バナナ	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル 
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	547 kcal/18.0 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g

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。