

献立表

日付		朝	昼	夕
1月17日	日	ご飯 厚揚げの甘辛煮  ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) ぶどう	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花  大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	525 kcal/15.2 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
1月18日	月	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	ご飯 シーフードカレー 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 水ようかん	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え 
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	511 kcal/21.2 g/6.0g	536 kcal/17.8 g/13.9g
1月19日	火	ご飯 ふろふき大根  白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(ブロ・コーン) もも	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		368 kcal/8.0 g/2.8g	554 kcal/15.0 g/15.0g	491 kcal/16.9 g/14.9g
1月20日	水	ご飯 ツナじゃが煮  菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	きのご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) フルーチェ	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物  サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/10.3 g/2.7g	538 kcal/20.8 g/11.9g	576 kcal/11.9 g/18.1g
1月21日	木	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) オレンジゼリー	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	488 kcal/13.6 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
1月22日	金	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮  南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.3 g/4.1g	530 kcal/19.0 g/13.2g	502 kcal/15.6 g/14.1g
1月23日	土	ご飯 スクランブルエッグ  ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁(白菜・はんぺん) パイナップル	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/14.3 g/7.2g	517 kcal/14.6 g/9.3g	444 kcal/18.3 g/4.7g

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。