

献立表

日付		朝	昼	夕
1月3日	日	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) パイナップル	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	526 kcal/17.5 g/11.9g	427 kcal/18.4 g/2.9g
1月4日	月	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	五目チラシずし(カニカマ・錦糸卵) 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) プリン 	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		429 kcal/15.6 g/6.1g	448 kcal/16.1 g/5.5g	524 kcal/17.3 g/16.0g
1月5日	火	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) 夏みかん	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	445 kcal/17.4 g/8.1g	486 kcal/17.2 g/10.5g
1月6日	水	ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	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) バナナ	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		433 kcal/13.0 g/9.9g	499 kcal/18.1 g/7.8g	561 kcal/22.3 g/17.5g
1月7日	木	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)	七草粥 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根) ぶどう 	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	475 kcal/12.8 g/7.3g	449 kcal/18.2 g/8.7g
1月8日	金	 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) 水ようかん	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	647 kcal/17.1 g/24.1g	542 kcal/13.3 g/16.6g
1月9日	土	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) もも	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え 
熱量/タンパク質/脂質		426 kcal/11.5 g/8.6g	483 kcal/18.0 g/7.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g

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。