

日付	朝	昼	夕
1月2日 日 	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生姜醤油和え みそ汁(白菜・はんぺん) フルーチェ	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	419 kcal/14.7 g/7.4g	518 kcal/14.5 g/9.3g	444 kcal/18.3 g/4.7g
1月3日 月	ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) オレンジゼリー	ご飯 さわらの醤油焼き 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	382 kcal/9.5 g/2.7g	524 kcal/18.5 g/9.8g	461 kcal/18.8 g/7.1g
1月4日 火	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	五目チラシずし(ゆかり風味) 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) パイナップル	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質	404 kcal/16.2 g/5.9g	450 kcal/11.5 g/7.6g	473 kcal/18.7 g/11.0g
1月5日 水	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) プリン	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	381 kcal/11.2 g/4.6g	462 kcal/22.5 g/5.0g	502 kcal/15.6 g/12.7g
1月6日 木	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 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) フルーツカクテル	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質	406 kcal/12.4 g/5.8g	476 kcal/17.0 g/9.4g	529 kcal/13.8 g/15.6g
1月7日 金	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	七草粥 カボチャ挽肉フライとお好み焼き もやし甘酢和え みそ汁(なめこ・豆腐) 夏みかん	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	394 kcal/10.3 g/6.5g	595 kcal/15.6 g/15.4g	470 kcal/19.3 g/10.4g
1月8日 土	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) バナナ	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質	433 kcal/10.6 g/8.7g	529 kcal/21.9 g/6.9g	615 kcal/17.7 g/25.0g

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。