

日付		朝	昼	夕
1月16日	日	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツカクテル	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	498 kcal/17.0 g/9.4g	469 kcal/14.1 g/8.0g
1月17日	月	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) 夏みかん	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/9.6 g/5.5g	532 kcal/17.4 g/14.6g	445 kcal/20.5 g/9.9g
1月18日	火	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	すきやき丼 いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・椎茸) バナナ	ご飯 かに玉甘酢あんと白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/16.3 g/7.3g	562 kcal/16.6 g/14.3g	490 kcal/14.6 g/11.7g
1月19日	水	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) ぶどう	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/9.3 g/2.8g	558 kcal/16.1 g/13.9g	508 kcal/17.6 g/12.1g
1月20日	木	ご飯 ウィンナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) 水ようかん	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		375 kcal/9.4 g/5.2g	475 kcal/18.1 g/4.0g	468 kcal/15.4 g/7.8g
1月21日	金	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	ご飯 チキンカレー 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え もも	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		420 kcal/12.1 g/7.0g	556 kcal/13.1 g/14.3g	491 kcal/16.3 g/13.2g
1月22日	土	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) フルーチェ	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/10.3 g/6.9g	524 kcal/19.0 g/10.4g	496 kcal/17.8 g/13.6g

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。