

日付		朝	昼	夕
1月30日	日	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		361 kcal/11.1 g/2.3g	646 kcal/17.1 g/24.1g	
1月31日	月	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		427 kcal/11.6 g/8.6g	482 kcal/17.9 g/7.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g
2月1日	火	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月2日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月3日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月4日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月5日	土			
熱量/タンパク質/脂質				

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。