

日付	朝	昼	夕
1月23日 日	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) オレンジゼリー	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質	413 kcal/8.0 g/7.6g	439 kcal/16.8 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g
1月24日 月	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	五目チラシずし(金時豆) ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) パイナップル	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質	378 kcal/9.0 g/2.1g	458 kcal/12.1 g/4.5g	588 kcal/16.2 g/17.7g
1月25日 火	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) プリン	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	404 kcal/12.5 g/6.4g	530 kcal/19.9 g/11.9g	427 kcal/18.4 g/2.9g
1月26日 水	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)	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) フルーツカクテル	ご飯 鱈の煮つけ 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/15.7 g/6.1g	486 kcal/18.3 g/7.0g	389 kcal/17.9 g/3.9g
1月27日 木	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	あんかけうどん さわらの醤油焼き いんげんの胡麻和え 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	394 kcal/12.5 g/4.5g	693 kcal/26.8 g/11.8g	493 kcal/17.3 g/11.0g
1月28日 金	ご飯 玉子焼き ハムマリネ 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	451 kcal/13.0 g/10.2g	506 kcal/18.5 g/8.2g	551 kcal/21.8 g/16.8g
1月29日 土	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)	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 水菜とちくわの和え物 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 キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	479 kcal/10.5 g/8.5g	453 kcal/11.6 g/6.1g	450 kcal/17.8 g/9.1g

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。