

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	560 kcal/13.5 g/18.0g
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 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) フルーチェ	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質	477 kcal/14.5 g/12.2g	527 kcal/14.9 g/12.2g	515 kcal/15.0 g/17.7g
2月2日 水	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) オレンジゼリー	ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質	418 kcal/12.2 g/5.2g	514 kcal/16.7 g/12.1g	446 kcal/19.0 g/5.5g
2月3日 木	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん)	ご飯 大豆入り五目チラシずし(錦糸卵) おくらとカニカマの和え物 すまし汁(玉子麩・わかめ) パイナップル	ご飯 ぶりの煮付けとかき揚げ 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質	398 kcal/10.0 g/4.4g	403 kcal/11.3 g/3.7g	610 kcal/20.5 g/23.5g
2月4日 金	ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) プリン	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質	393 kcal/10.9 g/4.8g	550 kcal/19.7 g/15.4g	475 kcal/13.3 g/12.7g
2月5日 土	ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 野菜マリネ すまし汁(なめこ・大根) フルーツカクテル	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質	456 kcal/8.5 g/8.7g	526 kcal/17.9 g/13.7g	487 kcal/16.8 g/11.0g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了承下さいませ。