

日付		朝	昼	夕
1月8日	日	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(わかめ・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) オレンジゼリー	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		467 kcal/9.8 g/7.6g	404 kcal/11.2 g/3.9g	450 kcal/17.8 g/9.1g
1月9日	月	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) パイナップル	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	643 kcal/17.2 g/24.1g	560 kcal/13.5 g/18.0g
1月10日	火	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツとツナ和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	鶏五目ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ きのこ竹輪のおろし和え すまし汁(豆腐・里芋) プリン	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		421 kcal/11.3 g/8.2g	538 kcal/25.4 g/8.2g	587 kcal/18.2 g/20.7g
1月11日	水	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) フルーツカクテル	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	524 kcal/15.0 g/12.2g	515 kcal/15.0 g/17.7g
1月12日	木	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) 夏みかん	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	520 kcal/16.9 g/12.1g	446 kcal/19.0 g/5.5g
1月13日	金	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・菜の花)	カレーうどん 玉子サラダフライとエビ焼売(麺の日) おくらとカニカマの和え物 バナナ	ご飯 ぶりの煮付けと花しんじょ 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.0 g/4.3g	661 kcal/24.0 g/18.7g	547 kcal/20.1 g/18.9g
1月14日	土	ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草お浸し 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) ぶどう	ご飯 海老とサーモンのフライ 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		388 kcal/10.8 g/4.3g	556 kcal/17.3 g/15.4g	491 kcal/14.6 g/13.1g

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。