

日付		朝	昼	夕
1月1日	日	ご飯 里芋と鶏肉の煮物(おせち) 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	ご飯 ブリの照り焼き 黒豆 みそ汁(水菜・玉子麩) フルーツカクテル	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん さつまいもと金時豆のきんとん風甘煮 春菊の辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/10.0 g/4.9g	575 kcal/23.2 g/10.9g	570 kcal/18.8 g/13.4g
1月2日	月	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 お祝いすまし汁(花麩・わかめ) 夏みかん	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	448 kcal/17.0 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g
1月3日	火	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 大根かつお風味甘酢漬け みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草胡麻和え みそ汁(大根・葉) バナナ	ご飯 チーズハンバーグデミソース 小松菜とベーコンの洋風煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/8.9 g/2.1g	566 kcal/14.9 g/14.5g	584 kcal/16.4 g/17.7g
1月4日	水	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)	五目チラシずし(カニカマ・錦糸卵) ブロッコリーおかか和え すまし汁(豆腐・白菜) ぶどう	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	455 kcal/14.9 g/5.9g	428 kcal/18.5 g/2.9g
1月5日	木	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) 水ようかん	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	491 kcal/18.2 g/7.0g	390 kcal/17.9 g/3.9g
1月6日	金	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・南瓜)	ご飯 さわらの醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) もも	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		392 kcal/11.8 g/3.7g	447 kcal/17.5 g/8.2g	493 kcal/17.3 g/11.0g
1月7日	土	ご飯 玉子焼き ハムマリネ みそ汁(竹輪・高野豆腐)	七草粥 タンドリーチキン 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(豆腐・菜の花) フルーツ	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 ソース焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/13.0 g/10.5g	514 kcal/22.4 g/10.2g	551 kcal/21.8 g/16.8g

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。