

日付		朝	昼	夕
1月15日	日	ご飯 焼き豆腐かにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 焼き鳥と牛肉入り野菜チャプチェ 野菜マリネ すまし汁(なめこ・大根) 水ようかん	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		454 kcal/11.7 g/10.5g	506 kcal/18.4 g/11.0g	487 kcal/16.8 g/11.0g
1月16日	月	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	ご飯 ポーククリームシチュー ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え もも	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/11.1 g/3.4g	564 kcal/20.9 g/13.2g	520 kcal/17.4 g/12.6g
1月17日	火	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(青梗菜・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) フルーチェ	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/8.1 g/3.8g	494 kcal/19.3 g/10.5g	479 kcal/17.0 g/13.7g
1月18日	水	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) オレンジゼリー	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.4 g/4.5g	509 kcal/15.3 g/13.2g	496 kcal/17.5 g/15.1g
1月19日	木	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	五目チラシずし(えびと錦糸卵) 青菜とコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) パイナップル	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	457 kcal/20.6 g/5.7g	537 kcal/17.8 g/13.8g
1月20日	金	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・ソーセージ) プリン	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/7.6 g/2.6g	557 kcal/16.7 g/15.4g	490 kcal/16.8 g/14.9g
1月21日	土	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・白玉麩)	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) フルーツカクテル	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/10.0 g/2.6g	478 kcal/17.3 g/9.4g	561 kcal/11.3 g/17.0g

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