

日付		朝	昼	夕
1月22日	日	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	ご飯 サーモンとオムレツのクリームソースかけ 人参ツナサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) 夏みかん	ご飯 煮込みハンバーグ 海老団子と南瓜の煮物 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		439 kcal/12.1 g/8.3g	511 kcal/22.7 g/11.3g	504 kcal/16.5 g/11.0g
1月23日	月	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) バナナ	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.3 g/4.1g	584 kcal/20.1 g/13.2g	501 kcal/15.5 g/14.1g
1月24日	火	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・じゃがいも) ぶどう	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/13.8 g/6.5g	526 kcal/13.9 g/9.2g	444 kcal/18.3 g/4.7g
1月25日	水	ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンカレー 野菜焼きそば ほうれん草白和え 水ようかん	ご飯 さわらの醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.5 g/2.7g	565 kcal/14.3 g/11.9g	461 kcal/18.8 g/7.1g
1月26日	木	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) もも	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/16.1 g/5.9g	554 kcal/14.7 g/12.8g	473 kcal/18.7 g/11.0g
1月27日	金	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けと花しんじょ カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) フルーチェ	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/11.2 g/4.6g	446 kcal/18.3 g/5.5g	502 kcal/15.6 g/12.7g
1月28日	土	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) オレンジゼリー	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/12.4 g/5.8g	469 kcal/16.9 g/9.4g	529 kcal/13.8 g/15.6g

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。