

日付		朝	昼	夕
1月29日	日	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) パイナップル	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/10.3 g/6.5g	572 kcal/13.8 g/14.5g	470 kcal/19.3 g/10.4g
1月30日	月	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) プリン	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		449 kcal/10.3 g/9.0g	483 kcal/23.5 g/6.9g	602 kcal/17.0 g/23.7g
1月31日	火	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	南蛮うどん(豚肉) 照り焼き豆腐ハンバーグ(麺の日) 菜の花の和え物 フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.4 g/5.6g	511kcal/23.4 g/10.1g	497 kcal/13.9 g/12.3g
2月1日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月2日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月3日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
2月4日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。