

日付		朝	昼	夕
1月14日	日	ご飯 大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁（青梗菜・じゃが芋）	ご飯 チーズハンバーグデミソース 法菜としめじの白和え みそ汁（こまき麩・わかめ） パイナップル	ご飯 赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/10.4 g/3.6g	528 kcal/16.3 g/12.8g	492 kcal/19.5 g/10.7g
1月15日	月	ご飯 肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁（うまい菜・人参）	ご飯 さわらの西京焼き 白菜とささみの和え物 みそ汁（小松菜・高野豆腐） プリン	ご飯 ソーストンカツ  若竹煮 カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		401 kcal/11.7 g/5.6g	487 kcal/23.6 g/9.0g	505 kcal/16.4 g/14.0g
1月16日	火	ご飯 絹揚げの甘辛煮  ハムマリネ みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 タンドリーチキン 菜の花の和え物 すまし汁（法菜・卵） フルーツカクテル	ご飯 さばの南蛮漬け  ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/8.3 g/7.4g	485 kcal/19.6 g/4.9g	499 kcal/18.0 g/13.5g
1月17日	水	ご飯 切干大根の煮物  オクラの梅和え みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	ご飯 ポーククリームシチュー ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ 夏みかん	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		355 kcal/8.0 g/1.6g	606 kcal/17.0 g/15.6g	527 kcal/16.8 g/15.3g
1月18日	木	ご飯 豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁（南瓜・えのき）	ご飯 チキン南蛮風 小松菜のナムル みそ汁（白菜・玉子麩） バナナ	ご飯 タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ
熱量/タンパク質/脂質		385 kcal/10.8 g/2.6g	648 kcal/17.9 g/22.7g	475 kcal/20.8 g/5.5g
1月19日	金	ご飯 ミニオムレット  もやしのごま和え みそ汁（わかめ・じゃが芋）	ご飯 かれいのつけ焼き ささみと人参のサラダ みそ汁（うまい菜・椎茸） ぶどう	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		411 kcal/10.7 g/6.4g	509 kcal/21.3 g/9.0g	511 kcal/15.3 g/15.8g
1月20日	土	ご飯 絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） 水ようかん	ご飯 ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え 
熱量/タンパク質/脂質		380 kcal/8.7 g/4.4g	566 kcal/18.6 g/15.8g	504 kcal/17.3 g/13.3g

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。