

日付		朝	昼	夕
1月21日	日	ご飯 牛肉と大根の煮物  小松菜ともやしの和え物 みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 赤魚のゆかり揚げ 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） もも	ご飯 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.3 g/5.8g	508 kcal/18.4 g/13.2g	499 kcal/20.1 g/12.6g
1月22日	月	ご飯 豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁（サツマイモ・いんげん）	ご飯 チキンカレー 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え フルーチェ	ご飯 アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.0 g/4.4g	565 kcal/14.3 g/14.2g	465 kcal/19.3 g/10.1g
1月23日	火	ご飯 ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（玉ねぎ・椎茸）	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） オレンジゼリー	ご飯 柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物
熱量/タンパク質/脂質		360 kcal/8.1 g/2.7g	463 kcal/19.1 g/9.2g	600 kcal/19.1 g/22.7g
1月24日	水	ご飯 かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 お魚団子の炊き合わせ ポテトサラダ すまし汁（えのき・わかめ） パイナップル	ご飯 さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		432 kcal/12.6 g/9.2g	504 kcal/10.3 g/11.8g	483 kcal/19.2 g/12.2g
1月25日	木	ご飯 揚げ茄子の甘辛煮  ほうれん草胡麻和え みそ汁（キャベツ・竹輪）	南蛮うどん タラの青じそ焼き 大豆サラダ  プリン 	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/9.1 g/9.1g	799 kcal/34.4 g/21.3g	440 kcal/15.4 g/8.5g
1月26日	金	ご飯 南瓜煮  紅白なます みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁（大根・葉） フルーツカクテル	ご飯 カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/7.5 g/1.9g	518 kcal/17.5 g/15.1g	484 kcal/22.2 g/10.9g
1月27日	土	ご飯 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 ホキのレモンペッパー焼き 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） 夏みかん	ご飯 エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		373 kcal/10.8 g/2.9g	489 kcal/19.3 g/10.1g	532 kcal/15.6 g/14.5g

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。