

日付		朝	昼	夕
1月7日	日	ご飯 大豆とツナの炒り煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁（玉葱・菜の花）	ご飯 ニラまんじゅうの甘酢あん カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁（わかめ・小巻麩） 夏みかん	ご飯 アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		410 kcal/13.0 g/5.9g	483 kcal/12.3 g/9.3g	509 kcal/23.4 g/12.9g
1月8日	月	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め  ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	菜めし さば焼きとカレーボール ほうれん草胡麻和え みそ汁  バナナ	ご飯 チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 春雨のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		413 kcal/9.3 g/8.1g	581 kcal/24.4 g/12.1g	510 kcal/20.0 g/11.6g
1月9日	火	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁（サツマイモ・青梗菜）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん） ぶどう	ご飯 ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/9.5 g/5.2g	548 kcal/16.6 g/13.7g	484 kcal/21.2 g/12.3g
1月10日	水	ご飯 ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（えのき・法菜）	ご飯 タラの唐揚げ和風あんかけ 菜の花の和え物 すまし汁（わかめ・玉子麩） 水ようかん	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/9.9 g/6.1g	475 kcal/18.2 g/7.6g	557 kcal/18.9 g/18.0g
1月11日	木	ご飯 鯖のつけ焼き  春雨の中華和え みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 鶏と卵の親子煮 野菜マリネ みそ汁（菜の花・高野豆腐） もも	ご飯 揚出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		422 kcal/14.8 g/7.5g	497 kcal/17.4 g/12.2g	528 kcal/14.7 g/16.6g
1月12日	金	ご飯 ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁（里芋・いんげん）	カレーうどん 肉コロッケ（麺の日） 小松菜と赤カマの和え物 フルーチェ	ご飯 かたい西京焼とお好み焼き 豚肉と青梗菜の煮物 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/10.5 g/6.1g	765 kcal/22.9 g/16.7g	444 kcal/20.1 g/9.4g
1月13日	土	ご飯 南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁（ほうれん草・玉葱）	ご飯 ホキ揚のマリネ風 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ（カリフラワー・ソーセージ） オレンジゼリー	ご飯 かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/10.7 g/1.4g	513 kcal/16.9 g/14.4g	554 kcal/16.9 g/20.7g

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。