

日付		朝	昼	夕
1月28日	日	ご飯 玉子焼き  春菊の和え物 みそ汁（サツマイモ・大根葉）	ご飯 酢鶏 法菜としめじの白和え すまし汁（えのき・わかめ） バナナ	ご飯 赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/12.0 g/6.2g	613 kcal/19.6 g/18.0g	501 kcal/17.9 g/14.6g
1月29日	月	 ご飯 大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 アジの揚げ煮 春雨の中華和え みそ汁（豆腐・菜の花） ぶどう	ご飯 鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/11.6 g/3.8g	508 kcal/19.1 g/10.8g	521 kcal/17.0 g/16.1g
1月30日	火	ご飯 ツナと大根の煮物 アスパラのもやしの和え みそ汁（法菜・高野豆腐）	五目チラシずし 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁（南瓜・人参） 水ようかん 	ご飯 さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/10.0 g/3.6g	464 kcal/21.1 g/5.6g	539 kcal/22.0 g/16.7g
1月31日	水	ご飯 野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁（わかめ・里芋）	ご飯 ぶりと大根の煮つけ もやしとソーセージの中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） もも	ご飯 カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.3 g/5.2g	520 kcal/20.7 g/12.7g	544 kcal/12.9 g/14.2g
2月1日	木	 ご飯 南瓜の煮物  キャベツとツナ和え みそ汁（じゃが芋・菜の花）	ご飯 絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ポテトサラダ 中華スープ（わかめ・小松菜） フルーチェ	ご飯 タラのカレー天ぷら 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.6 g/2.6g	526 kcal/16.8 g/12.7g	518 kcal/19.6 g/15.0g
2月2日	金	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁（法菜・えのき）	ご飯 かわいい西京焼とビーフンソテー いんげんの胡麻和え みそ汁（こまき麩・大根葉） オレンジゼリー	ご飯 水餃子の豆腐卵とじ  豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		422 kcal/12.0 g/6.1g	515 kcal/18.6 g/10.0g	535 kcal/16.5 g/16.8g
2月3日	土	 ご飯 ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん）	ご飯 照焼きいわしハンバーグと鶏照焼き おくらとカニカマの和え物 お祝いすまし汁（大根・錦糸） パイナップル	ご飯 ホキ揚げのマリネ風と焼売 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/9.4 g/6.4g	512 kcal/21.8 g/7.0g	514 kcal/17.4 g/16.3g

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。