



1月のお献立



	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	日	月	七草粥 火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(キャベツ) 和風ポトフ ジャが芋金平 たいみそ 519kcal	ミニチョコパン ミニクロワッサン 牛乳(温) えびのチャウダー 小松菜ベーコン炒め 460kcal	七草粥 みそ汁(玉ネギ) カニかま入卵焼き 昆布煮 283kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 豆腐と麩の煮物 菜種和え かつおぶりかけ 407kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉とレンコン煮 ほうれん草白和え 卵ぶりかけ 454kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 湯葉巻チキン煮 モロヘイヤお浸し のりの佃煮 424kcal	ミニクロワッサン ミニあんパン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 カリフラワーサラダ 457kcal
昼	ご飯 みそ汁(じゃが芋) つくねバーグ 金平つきこん 南瓜とさつま芋 のサラダ 518kcal	ご飯 【防災備蓄食料使用】 ★レトルト豚汁 鶏肉の香味炒め なすの煮びたし キャベツ和え 512kcal	肉うどん ひじき煮 オレンジ 496kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ・人参) 鮭の クリームソースかけ ジャーマンポテト キウイ 524kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・みつば) プルコギ風炒め 切り干し大根煮 オクラのゴマ和え 543kcal	ポークカレー コンソメスープ (ほうれん草・しいたけ) キャベツサラダ バナナ 546kcal	ご飯 中華スープ(えのき) かに玉 のり塩ポテト きゅうり和え 480kcal
おやつ	バナナカステラ 100kcal	ミルクプリン 79kcal	レモンケーキ 90kcal	ワッフル 76kcal	マンゴーゼリー 47kcal	ミックスベリーフルーチェ 42kcal	【鏡開き】おしるこ 110kcal
夕	ご飯 中華スープ (もやし・人参) マーボー豆腐 もずく酢 春菊の磯香和え 441kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) カレイのみりん焼き 花野菜クリーム煮 フルーツカクテル 452kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) えびときくらげ卵炒め 大根煮 パイン缶 511kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉の生姜焼き 里芋のあんかけ 黄桃缶 512kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) 白身魚のピカタ えびと チンゲン菜炒め 揚げなす生姜 446kcal	ご飯 みそ汁 (オクラ・ネギ) おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ 洋梨缶 554kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐チャンプル 南瓜サラダ みかん缶 561kcal

6 昼の豚汁は防災用備蓄食料のレトルト豚汁を使用しています。鏡開き 11 日おやつは「おしるこ」です。

