



# 1月のお献立



	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつま芋) 豚肉となす煮 ほうれん草お浸し たらこふりかけ  479kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 豆乳まる揚煮 オクラおかか和え たいみそ  430kcal	ミニクロワッサン ロールパン 牛乳(温) ロールキャベツ パプリカソテー  426kcal	【小正月】 ★小豆粥 みそ汁(じゃが芋) 五目卵焼き 昆布と大豆煮  355kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏肉と白菜煮 卵の花 まぐろフレーク  420kcal	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(温) オムレツ 野菜のコンソメ煮  539kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 ブロッコリーソテー 鮭ふりかけ  451kcal
昼	ご飯 みそ汁 (油揚・貝割菜) ホッケの塩麴焼 白菜煮 ゆず風味なます  485kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) ササミフリッター 小松菜の煮びたし ひじきゴボウサラダ  566kcal	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布) 鯖の竜田揚げの 甘酢あんかけ 里芋と大根煮 モロヘイヤ和え  588kcal	みそラーメン 豚肉インゲン炒め フルーツヨーグルト  517kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐・青ネギ) えびカツ 山菜炒め 春雨ともずく和え  563kcal	チャーシュー丼 わかめスープ 大根煮  518kcal	【もちつき】 ★おもち (あんこ・きなこ・おろし) 豚汁 肉団子煮 ぜんまい煮 白菜漬  411kcal
おやつ	クリームコンフエ 94kcal	コーヒーゼリー 61kcal	りんごケーキ 111kcal	いちごババロア 76kcal	アセロラゼリー 68kcal	プリン 77kcal	あんパイ 100kcal
夕	ご飯 すまし汁(おつゆ麩) 生揚げのみそ炒め 春雨サラダ つぼ漬  504kcal	ご飯 コンソメスープ (コーン・ほうれん草) クリームシチュー 切り干し大根の カレー炒め 青菜のナムル  472kcal	ご飯 中華スープ (えのき・もやし) 豚肉のタレ炒め 高野豆腐煮 うずら豆煮  529kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) カレイの煮付 南瓜煮 もやし和え  443kcal	ご飯 みそ汁 (チンゲン菜・油揚) 親子煮 カリフラワーソテー 赤かつば漬  515kcal	ご飯 すまし汁(そうめん) 豚肉野菜の吉野煮 さつま芋レーズン煮 めかぶオクラ  528kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・青ネギ) スケソウダラの きのこあんかけ 白滝たらこ炒め 菜の花酢みそ和え  465kcal

15日は小正月で朝に小豆粥が入っています。18日はもちつきが当苑玄関脇であります、あんこ・きな粉・おろし味です。

