



# 1月のお献立



	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(豆腐) 湯葉巻チキン煮 レンコン炒め 卵ふりかけ  4 6 8 kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 生揚げそぼろ煮 納豆 桜大根漬け   4 1 4 kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 厚焼き卵 白菜煮 ゆずみそ  3 9 7 kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(温) 鶏団子クリーム煮 おからサラダ   5 9 0 kcal	ご飯 みそ汁(油揚) 豆腐のあんかけ 金平ゴボウ のりの佃煮  4 3 2 kcal	ご飯 みそ汁(里芋) えび団子と野菜煮 もやしの梅和え かつおふりかけ   3 7 4 kcal	ミニクリームパン ロールパン 牛乳(温) 豆と野菜のトマト煮 きのこ炒め  4 1 0 kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (小松菜・えのき) カレイの マスタードソース チャプチェ ひじきサラダ   5 5 3 kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 南瓜コロッケ 焼き豆腐と野菜煮 オレンジ   5 3 1 kcal	菜飯 みそ汁 (おつゆ麩・青ネギ) おでん 錦糸焼売 春菊ゴマ和え  6 4 7 kcal	ご飯 コンソメスープ (チンゲン菜) 鯨のカレームニエル ビーフソテー 人参マリネ   5 2 0 kcal	ご飯 中華スープ (えのき・コーン) 酢鶏 アスパラサラダ マンゴー  5 3 2 kcal	ご飯 すまし汁(オクラ) カレイのみぞれ煮 高野豆腐煮 マカロニサラダ   5 1 7 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) メンチカツ マーボーなす きゅうり和え   5 5 5 kcal
おやつ	ドーナッツ 7 3 kcal	黒ゴマプリン 8 1 kcal	やわらかおかき(のり塩) 6 1 kcal	たい焼き 9 3 kcal	ヨーグルトケーキ 6 8 kcal	ココアワッフル 8 3 kcal	パームクーヘン 1 0 6 kcal
夕	ご飯 みそ汁 (花麩・葉大根) 鶏肉のオープン焼 五目豆煮 チンゲン菜の おかか和え  5 2 4 kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根炒め煮 オクラの梅和え  4 8 9 kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 豆腐の旨煮 ほうれん草磯香和え りんご缶  4 6 8 kcal	ご飯 みそ汁(白菜・油揚) 豚肉と野菜の 生姜炒め 焼き豆腐のあんかけ 海藻サラダ  5 3 2 kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 生揚げと青菜炒め ツナポテト もやし和え   4 9 2 kcal	ご飯 すまし汁(かまぼこ) 焼き餃子 ふろふき大根 青菜のわさび和え   5 3 1 kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 鱈の利休焼き 小松菜のお浸し 昆布豆  4 9 3 kcal

