



1月のお献立



	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(豆腐) 豚肉となす煮 おからサラダ 卵ふりかけ  497kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) ぎせい豆腐 昆布煮 たいみそ 437kcal	黒糖ロール ミニクロワッサン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 モロヘイヤ和え 380kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) つみれ煮 ブロッコリーの ピーナッツ和え 鮭ふりかけ 575kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 鶏と野菜コンソメ煮 ゴマ和え たらこふりかけ 440kcal	小豆粥 みそ汁(菜の花) 五目卵焼き 昆布豆煮 346kcal	食パン メープルシロップサンド 牛乳(温) ミートボール煮 カリフラワーサラダ 614kcal
昼	豚肉の カレーライス コンソメスープ (ほうれん草) せんきゃべつサラダ バナナ  668kcal	ご飯 中華スープ (もやし) かに玉 レンコン炒め 南瓜サラダ 479kcal	ご飯 みそ汁(貝割れ菜) 鰯の西京焼 大根煮 きゅうりのごま酢和え  474kcal	しょう油ラーメン 豚肉とささげの 高菜漬炒め ひじきごぼうサラダ  491kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) メンチカツ かぶの煮物 レタスサラダ  540kcal	【リクエスト食】 ★かき揚げ丼 みそ汁 (しいたけ・ネギ) チンゲン菜ソテー 大根サラダ  458kcal	ご飯 みそちゃんこ煮 真砂炒め ほうれん草お浸し  431kcal
おやつ	ミックスベリーフルーチェ 56kcal	【鏡開き】おしるこ  138kcal	今川焼(カスタード) 107kcal	コーヒーゼリー 61kcal	りんごケーキ 111kcal	小倉あんパイ 37kcal	プリン 130kcal
夕	ご飯 すまし汁(花麩) 鶏肉の梅風味焼き カリフラワーサラダ しば漬け 526kcal	ご飯 すまし汁(水菜) 豚肉と野菜吉野煮 ちくわピリ辛煮 ほうれん草わさび和え  481kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 生揚げのみそ炒め 里芋のあんかけ 金時豆甘煮 500kcal	ご飯 中華スープ(しろ菜) マーボー豆腐 春雨和え フルーツカクテル 528kcal	ご飯 すまし汁(おつゆ麩) メバルのみりん焼き 切り干し大根煮 オクラの梅和え 459kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉の照り焼 さつま芋レーズン煮 もやし和え 591kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 銀ヒラスの山椒焼 ふきと生揚げ煮 なすの煮びたし 496kcal

11日は鏡開きなので、おやつはおしるこになっています。

