











1月のお献立



	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(えのき) えび団子野菜煮 もやしのゴマ和え かつおふりかけ 364kcal 	ご飯 みそ汁(白菜) 豆腐と麩の煮物 ブロッコリーマヨ和え たいみそ 417kcal	レーズンロール ミニクロワッサン 牛乳(温) チキンボールの クリーム煮 パプリカソテー 732kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) カニかま入卵焼 納豆 桜漬 429kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 湯葉巻煮 オクラのおかか和え たらこふりかけ 424kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 豚肉と根菜煮 ほうれん草お浸し 卵ふりかけ 433kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) ふんわり寄せ煮 金平ごぼう のりの佃煮 545kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (キャベツ・パセリ) カレイの マスタードソース じゃが芋の磯風味 フルーツヨーグルト 540kcal 	きのこの和風 スパゲティー すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) 里芋煮 春菊お浸し 461kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 鯖のみそ煮 ひじき煮 マンゴー 577kcal 	菜飯 おでん なす田楽 白菜漬け 560kcal 	ご飯 コンソメスープ (チンゲン菜) 鱈のカレームニエル ジャーマンポテト 人参サラダ 558kcal 	チャーシュー丼 温泉卵 わかめスープ 白菜と昆布煮 575kcal 	ご飯 みそ汁(菜の花) 鶏肉のから揚げ 切り干大根煮 もずく和え 645kcal 
おやつ	アセロラゼリー 68kcal	豆乳焼ドーナッツ 73kcal	いちごババロア 76kcal	黒ゴマプリン 81kcal	和風パンケーキ 55kcal	黒糖蒸しパン 99kcal	プチシュー 54kcal
夕	ご飯 みそ汁(しめじ) 豚肉とチンゲン菜 の牡蠣油炒め 冬瓜ゆずみそかけ 根菜サラダ 507kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 五目卵焼き かぶと鶏肉煮 ほうれん草ソテー 551kcal 	ご飯 コンソメスープ (しろ菜) デミグラスソースの ハンバーグ わかめの酢の物 みかん缶 503kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鱈のゆずマヨ焼き しんじょう煮 キャベツゆかり和え 522kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豚肉の生姜炒め 焼き豆腐あんかけ 海藻サラダ 582kcal	ご飯 すまし汁 (花布・青ネギ) 白身魚ゆずみそ焼 ぜんまい煮 めかぶオクラ 467kcal	ご飯 みそ汁(もやし) かに玉 さつま芋サラダ 小松菜お浸し 574kcal

20日は菜飯におでんになっています。

