

# 1月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1月4日	1月5日
					御飯 味噌汁(茄子・いんげん) ブリの幽庵焼き 南瓜の煮付け パイン缶 カスタードケーキ 681kcal 食塩2.4g	御飯 清まし汁(かまぼこ・水菜) サワラの西京焼き 炒り鶏 りんご缶 カスタードケーキ 635kcal 食塩2.6g
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
御飯 味噌汁(白菜・えのき) メヌケのしそ風味焼き 湯葉がんもどきの煮物 洋梨缶 カスタードケーキ 643kcal 食塩3.6g	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 煮込みハンバーグ ピーナツ和え 黄桃缶 シュークリーム 569kcal 食塩2.4g	味噌ラーメン 花野菜サラダ 杏仁フルーツ <めん禁> 御飯・味噌汁/親子煮 シュークリーム 564kcal 食塩3.1g	十五穀ごはん 清まし汁(小松菜・玉ねぎ) ブリの照り焼き たたきオクラ りんご缶 シュークリーム 563kcal 食塩2.3g	御飯 味噌汁(大根・葉) 鮭のマヨコーン焼き れんこんの胡麻炒め 白桃缶 炭酸まんじゅう 632kcal 食塩2.9g	御飯 中華スープ(コーン・絹さや) 豚肉とピーマンの細切り炒め 青菜のナムル パイン缶 【鏡開き】おしるこ 691kcal 食塩2.5g	御飯 味噌汁(小松菜・人参) サバのおろし煮 五目ひじき みかん缶 炭酸まんじゅう 651kcal 食塩3.5g
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
御飯 清まし汁(白菜・絹さや) ハンペンフライ&梅さきみフライ 和風サラダ 洋梨缶 炭酸まんじゅう 612kcal 食塩3.6g	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) メダイの幽庵焼き じゃが芋とコーンの煮物 黄桃缶 クレープ(チョコ) 581kcal 食塩2.8g	シーフードカレー コンソメスープ(白菜・コーン) コーンコールスロー りんご缶 クレープ(チョコ) 643kcal 食塩3.2g	御飯 モロヘイヤのスープ 白身魚のムニエル 里芋のそぼろ煮 白桃缶 クレープ(チョコ) 633kcal 食塩2.3g	ゆかりごはん 具たくさん汁 鶏肉のピカタ とうふチャンプル みかん スイスロール(バニラ) 588kcal 食塩3.1g	御飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) サバの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え マンゴー缶 スイスロール(バニラ) 725kcal 食塩3.1g	御飯 コンソメスープ 豚肉のトマトソース ブロッコリーのガーリック風味 パイン缶 スイスロール(バニラ) 661kcal 食塩3.0g
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
とうもろこし御飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) ブリ大根 白菜とエノキの梅風味 フルーツミックス スイスロール(バニラ) 627kcal 食塩3.8g	御飯 中華スープ(白菜・ニラ) 麻婆豆腐 春雨サラダ 黄桃缶 じゃが芋とコーンの煮物 黄桃缶 どれ焼き(カスタード) 689kcal 食塩2.9g	御飯 コンソメスープ 鮭のクリームソース ポテトのカレー風味 みかん どれ焼き(カスタード) 614kcal 食塩3.1g	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 鶏肉の梅肉焼き 高野豆腐の煮物 りんご缶 どれ焼き(カスタード) 716kcal 食塩2.9g	御飯 のっぺい汁 サバの味噌煮 チンゲン菜の煮浸し キウイ 和のパンケーキ(抹茶) 568kcal 食塩2.7g	チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬け 黄桃缶 和のパンケーキ(抹茶) 607kcal 食塩3.2g	御飯 味噌汁(揚げ・絹さや) メヌケの野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 パイン缶 和のパンケーキ(抹茶) 533kcal 食塩2.9g
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
御飯 かき玉汁 鶏肉のチャンチャン焼き ひじきのサラダ 洋梨缶 和のパンケーキ(抹茶) 564kcal 食塩2.5g	十五穀ごはん 味噌汁(畑菜・えのき) サワラの生姜焼き 豆腐の煮物 みかん缶 きみしぐれ 544kcal 食塩2.9g	御飯 コンソメスープ チーズハンバーグ イタリアンサラダ マンゴー缶 きみしぐれ 585kcal 食塩2.8g	ほうとううどん 菜種和え りんご缶 <めん禁> 御飯・味噌汁/豚肉のしぐれ煮 きみしぐれ 513kcal 食塩2.7g	御飯 味噌汁(キャベツ・ニラ) 豚肉の甘辛炒め もやしの和風和え パイン缶 モカスペシャル 657kcal 食塩2.7g		