

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
			水曜日 1月1日 	木曜日 1月2日 <h2 style="text-align: center;">お休み</h2>	金曜日 1月3日 御飯 味噌汁(玉ねぎ・麩) サバの漬け焼き 白菜の和風和え 黄桃缶 白い風船(ミルク・チョコレート) 574kcal 食塩2.9g	土曜日 1月4日 御飯 中華スープ(コン、さや) 麻婆豆腐 青菜のナムル パイン缶 ＜鏡開き＞おしるこ 731kcal 食塩3.0g
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
御飯 コンソメスープ チキンの焼き南蛮 カリフラワーのホタテ風味 りんご缶 白い風船(ミルク・チョコレート) 602kcal 食塩2.4g	御飯 味噌汁(白菜・葱) メヌケのしそ風味焼き 湯葉ひろうすの煮物 洋梨缶 ドームケーキ(チョコ) 593kcal 食塩2.8g	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ピーナッツ和え パイン缶 ドームケーキ(チョコ) 606kcal 食塩2.1g	十五穀ごはん 味噌汁(揚げ・玉ねぎ) ぶりの照り焼き たたきのオクラ マンゴー缶 ドームケーキ(チョコ) 643kcal 食塩2.5g	御飯 味噌汁(青梗菜・もやし) サワラのピリ辛焼き 冬瓜の蟹あんかけ みかん缶 どら焼き(カスタード) 611kcal 食塩2.9g	御飯 コンソメスープ 鮭のマヨコーン焼き キャベツソテー 黄桃缶 どら焼き(カスタード) 644kcal 食塩1.9g	御飯 中華スープ(コン、さや) 麻婆豆腐 青菜のナムル パイン缶 ＜鏡開き＞おしるこ 731kcal 食塩3.0g
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
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 どら焼き(カスタード) 613kcal 食塩3.2g	御飯 清まし汁(白菜・さや) はんぺんフライ&梅ささみフライ 春菊の和風和え みかん缶 抹茶ワッフル 604kcal 食塩3.3g	御飯 味噌汁(揚げ・豆苗) 赤魚のみりん焼き じゃが芋とコーンの煮物 マンゴー缶 抹茶ワッフル 563kcal 食塩2.4g	御飯 中華スープ 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 エビとブロッコリーのオイスター炒め 白桃缶 抹茶ワッフル 567kcal 食塩2.0g	シーフードカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツヨーグルト スイスロール(バニラ) 614kcal 食塩2.7g	ゆかりごはん 味噌汁(さつま芋・豆苗) 鶏肉の葱塩焼き ひじきの炒め煮 みかん スイスロール(バニラ) 573kcal 食塩3.0g	御飯 具たくさん汁 サバの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 スイスロール(バニラ) 672kcal 食塩2.7g
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
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 白桃缶 スイスロール(バニラ) 647kcal 食塩2.5g	菜飯 味噌汁(じゃが芋・葉) ブリ大根 春菊のごま和え パイン缶 吹雪饅頭 673kcal 食塩3.2g	御飯 中華スープ 豚肉とピーマンの細切り炒め 春雨サラダ マンゴー缶 吹雪饅頭 638kcal 食塩2.3g	御飯 味噌汁(白玉麩・チンゲン菜) メバルの香味焼き 切干大根の炒め煮 りんご缶 吹雪饅頭 577kcal 食塩2.4g	御飯 味噌汁(白菜・葱) 鶏肉の梅肉焼き 厚揚げの煮物 みかん 味噌饅頭 624kcal 食塩2.6g	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 味噌饅頭 565kcal 食塩2.5g	チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬け 黄桃ヨーグルト 味噌饅頭 632kcal 食塩3.1g
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
御飯 味噌汁(揚げ・水菜) メヌケの野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 洋梨缶 味噌饅頭 594kcal 食塩2.3g	御飯 清まし汁(なると・小松菜) 鶏肉のチャンチャン焼き ひじきのサラダ パイン缶 クレープ(いちご) 579kcal 食塩2.0g	十五穀ごはん 味噌汁(畑菜) さわらの生姜焼き 豆腐の煮物 みかん缶 クレープ(いちご) 587kcal 食塩3.3g	御飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 鶏とさつま芋の甘辛あんかけ 大根のそぼろ煮 黄桃缶 クレープ(いちご) 643kcal 食塩2.3g	ほうとううどん 菜種和え マンゴー缶 ＜めん禁＞ 御飯・味噌汁・豚肉のしぐれ煮 モカスペシャル 579kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(キャベツ・ニラ) 豚肉の甘辛炒め もやしの和風あえ パイン缶 モカスペシャル 658kcal 食塩2.6g	