

2021年 1 月分

## 予 定 献 立 表

夕食に鍋料理はいかがですか？

お正月料理は、肉類、魚介類、加工品などのたんぱく質が多くなり野菜類や乳製品が不足しがちです。  
野菜類は、お浸し、サラダ、煮物など意識して食べましょう。  
鍋物は栄養バランスが優れている料理なのでお勧めです。



	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	オムライス チキンのコンソメスープ ほうれん草マヨサラダ ヨーグルト <i>688kcal</i>	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のポン酢和え 糸昆布の煮物 みかん <i>662kcal</i>	七草粥 七草がゆ 澄まし汁 ぶりの照り焼き 春野菜の炊き合わせ 焼き印入り饅頭 <i>622kcal</i>	ご飯 けんちん汁 鶏肉の塩麴焼き 南瓜とさつま芋サラダ 小松菜の磯和え パイナップル <i>668kcal</i>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
 成人の日	味噌ラーメン ほうれん草シュウマイ 若布と胡瓜の酢の物 スイートポテト <i>682kcal</i>	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け マカロニ野菜サラダ チンゲン菜塩こぶ和え チョコ饅頭 <i>583kcal</i>	パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ ドームケーキ <i>712kcal</i>	小正月 小豆ご飯 澄まし汁 豆腐揚げと春野菜の煮物 菜の花の酢味噌がけ 雪見うさぎ饅頭 <i>736kcal</i>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
菜飯 澄まし汁 洋風おでん 春菊のお浸し 今川焼カスタード <i>704kcal</i>	ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き ひじき入り和風サラダ ムース <i>711kcal</i>	天津井 玉ねぎとみょうがのスープ もやしと人参のナムル 杏仁豆腐 <i>665kcal</i>	ご飯 野菜スープ サーモンのピザ風焼き カリフラワーカレーマリネ 豆乳 <i>696kcal</i>	成人を祝う会 ご飯 澄まし汁 すき焼き煮 コーンサラダ さつま芋甘露煮 ジュース <i>717kcal</i>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
かき揚げ丼 澄まし汁 もずくと長芋の酢の物 たくわん ジョア <i>686kcal</i>	ご飯 水餃子の中華スープ 野菜入りマーボー豆腐 焼き豚の野菜サラダ りんご <i>702kcal</i>	コーンピラフ 野菜スープ 豚肉のケチャップ焼き ほうれん草とコーンソテー みかんゼリー <i>711kcal</i>	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 さつま芋の白和え チンゲン菜のポン酢和え ヤクルト <i>700kcal</i>	ほうとううどん ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのおひたし 水ようかん <i>709kcal</i>

