2022年　1 月分

予　定　献　立　表

5 日 （水）	6 日 （木）	7 日 （金）
オムライス 野菜スープ 野菜和風サラダ ヨーグルト和え 656kcal	ご飯　　みそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーおかかがけ 糸昆布煮 みかん　678kcal	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　623kcal
10 日 （月）	**11 日 （火）**	**12 日 （水）**	**13 日 （木）**	**14 日 （金）**
	鏡　開　き 五目ちらし寿司 澄まし汁 豆腐とほうれん草くず煮 お汁粉　711kcal	パン 野菜スープ ポテトのマヨチーズ焼き レタスサラダ ワッフル　679kcal	ご飯　　豚汁 カレイの煮付け 人参とこんにゃくの白和え 小松菜としめじのお浸し スイートポテト　701kcal	成人を祝う会 ご飯　　カレースープ ハンバーグ コールスローサラダ オレンジ　723kcal
17 日 （月）	**18 日 （火）**	**19 日 （水）**	**20 日 （木）**	**21 日 （金）**
菜飯　　澄まし汁 洋風おでん 春菊のゴマ和え 今川焼カスタード 727kcal	天津丼 ワンタンスープ ほうれん草ピーナッツ和え 杏仁豆腐 677kcal	ご飯 キャベツのコンソメスープ タンドリーチキン カリフラワーマリネ だいだいのムース　652kcal	ご飯　　みそ汁 かじきのパン粉焼き小吹 ひじきの和風サラダ りんご 679kcal	海老ドリア トマトスープ 野菜サラダ 豆乳プリン 623kcal
24 日 （月）	**25 日 （火）**	**26 日 （水）**	**27 日 （木）**	**28 日 （金）**
キーマカレー 野菜スープ ミモザサラダ ヨーグルト 707kcal	ご飯　　みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し ヤクルト　672kcal	広東麺 ほうれん草シュウマイ いんげんの味噌マヨ和え ジョア 668kcal	ご飯　　みそ汁 さばのおろし煮 さつま芋の白和え きゅうりオクラのおかか和え 水まんじゅう　719kcal	パン 野菜コンソメスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ ドームケーキ　720kcal
31 日 （月）				
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 りんごジュース 665kcal				

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。
特に、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。