

2023年 1 月分

予 定 献 立 表



				5日 (木)	6日 (金)
				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 708kcal	七草粥 七草がゆ 澄まし汁 ぶりの照り焼き 炊き合わせ 焼き印入り饅頭 623kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	
	ご飯 豆乳スープ 白身魚のミートソース グリーンサラダ ヨーグルト和え 696kcal	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 631kcal	ご飯 豚汁 カレイの煮付け さつま芋の白和え 小松菜としめじのお浸し マドレーヌ 714kcal	成人を祝う会 味噌ラーメン 肉しゅうまい いんげんのかか和え マンゴープリン 581kcal	
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	
豚丼 澄まし汁 春雨の酢の物 長芋とオクラの和え物 みかん 723kcal	ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き ひじきと野菜の和風サラダ 煮豆 りんご 710kcal	チキンカレー 野菜スープ 野菜のカラフルマリネ ジョア 707kcal	菜飯 澄まし汁 洋風おでん 春菊のゴマ和え 雪見うさぎ饅頭 728kcal	ご飯 みそ汁 ポークピカタ カリフラワーマリネ スイートポテト 709kcal	
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	
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 だいだいのムース 704kcal	ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 厚焼き玉子 ほうれん草とえのきのお浸し ヤクルト 672kcal	海老ドリア ミネストローネスープ 野菜サラダ 蒸しパンケーキ 649kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 人参とこんにゃくの白和え にらとわかめのお浸し 水まんじゅう 682kcal	パン トマトスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ パイナップル 684kcal	
30日 (月)	31日 (火)	<p><b>夕食に鍋料理はいかがですか？</b> 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。</p>			
ご飯 コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ りんごジュース 732kcal	天津丼 中華風春雨スープ チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐 658kcal				

