





H30年1月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
<p>★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。 ★1日、2日、3日、7日、8日、14日、28日は休みとなります。 (1日~3日 冬季休暇 7日 もちつき大会)</p>				<p>チキンカレー 温サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) りんごゼリー</p> <p>660kcal</p>	<p>わかめ御飯 清汁(花麩、絹さや) 魚の粕漬け焼き 肉じゃが 果物(みかん)</p> <p>650kcal</p>	<p>ごはん スープ(キャベツ、人参) 鶏もも肉の赤ワイン煮込み ブロッコリーとカニの炒め物 大根なます</p> <p>650kcal</p>
1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
		<p>中華丼 酸辣湯 野菜つみれの炊き合わせ 杏仁豆腐</p> <p>680kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(小松菜、油揚げ) 鱈フライ 筑前煮 おひたし(春菊)</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) さわらのオニオンソースかけ ジャーマンポテト 大根サラダ</p> <p>750kcal</p>	<p>パン(バターロール) ジャム(いちご) チャウダー オムレツ&グラタン 洋風野菜炒め 牛乳</p> <p>690kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(白菜、生しいたけ) 鶏肉の西京焼き 大根と厚揚げの煮物 ジョア</p> <p>640kcal</p>
1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
	<p>ごはん 清汁(にら、卵) 青椒肉絲 花しゅうまい ゴマ和え</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(玉葱、麩) かにクリームコロッケ マカロニサラダ 果物(みかん)</p> <p>710kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) タンドリーチキン スープ煮(野菜・ソーセージ) ブロッコリーの菜種和え</p> <p>680kcal</p>	<p>スパゲティミートソース ポタージュスープ 南瓜のサラダ フルーツ</p> <p>750kcal</p>	<p>ごはん 清汁(しめじ) 魚の西京焼き 田舎煮 白和え</p> <p>640kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ 焼き肉 ふるふき大根 中華和え</p> <p>740kcal</p>
1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
<p>ごはん 味噌汁(油揚げ、えのき) 魚のカレームニエル ほうれん草と卵の炒め物 白菜の甘酢漬</p> <p>620kcal</p>	<p>ごはん スープ(ほうれん草、コン) ハンバーグステーキ 白菜のクリーム煮 りんごのコンポート</p> <p>710kcal</p>	<p>ごはん ビーフシチュー カリフラワーサラダ ヨーグルト</p> <p>760kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(白菜) 焼き魚 麻婆豆腐 菜の花の山葵ドレ和え</p> <p>640kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(えのき、納豆) 回鍋肉 エビシューマイ きゅうりのザーサイ和え</p> <p>700kcal</p>	<p>肉うどん 大学芋 キャベツの即席漬け ジョア</p> <p>780kcal</p>	<p>オムライス ポトフ コールスローサラダ 果物(みかん)</p> <p>730kcal</p>
1月28日	1月29日	1月30日	1月31日			
	<p>キーマカレー コンソメスープ 野菜サラダ(ブロッコリー) 果物(りんご)</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) はんぺんフライ&茄子はさみ 白菜の煮浸し とろろいも</p> <p>640kcal</p>	<p>ごはん 清汁(なると、ねぎ) 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 牛乳</p> <p>620kcal</p>	