




# H31年1月献立表



日	月	火 1月1日	水 1月2日	木 1月3日	金 1月4日	土 1月5日
<b>1月のお休みは</b> <b>1日(火)・2日(水)・3日(木)・13日(日)</b> <b>14日(祝)・27日(日)となります。</b>					カレーライス 温サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) コーヒーゼリー  760 kcal	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  650 kcal
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
わかめ御飯 清汁(花麩、絹さや) 魚の粕漬焼き 肉じゃが 果物(みかん)  670 kcal	中華丼 酸辣湯 野菜つみれの炊き合わせ 杏仁豆腐  700 kcal	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  670 kcal	ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 魚の生姜焼き(さば) ジャーモンポト 大根サラダ  810 kcal	ごはん 味噌汁(小松菜、油揚げ) 鰯&イカリングフライ 筑前煮 ヨーグルト  750 kcal	ごはん 味噌汁(白菜、生しいたけ) 鶏肉のオニオンソースかけ 大根と厚揚げの煮物 ジョア  690 kcal	ごはん 清汁(にら、卵) 青椒肉絲 しゅうまい(2種) ゴマ和え  630 kcal
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
		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  710 kcal	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) フロッキーの菜種和え  740 kcal	スパゲティミートソース ポタージュース 南瓜のサラダ フルーツ  770 kcal	ごはん 清汁(しめじ) 魚の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 白和え  650 kcal	ごはん 中華スープ 焼き肉 ふろふき大根 中華和え  740 kcal
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
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  620 kcal	ごはん ビーフシチュー カリフラワーサラダ ヨーグルト  760 kcal	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  660 kcal	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  710 kcal	ごはん 味噌汁(えのき、杓苳) 回鍋肉 エビシューマイ きゅうりのザーサイ和え  700 kcal	肉うどん 大学芋 キャベツの即席漬 ジョア  780 kcal	オムライス ポトフ コールスローサラダ 果物(フルーツカクテル)  720 kcal
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	<b>★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。</b>	
	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  660 kcal	ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) はんぺんフライ&コロッケ とろろいも プリン  760 kcal	ごはん 清汁(なると、ねぎ) 鶏肉の味噌漬焼き 里芋の煮ころがし 牛乳  620 kcal	ご飯 味噌汁(ジャガイモ、わかめ) 肉団子の甘酢あん ツとキャベツのソテー フルーツ  610 kcal		