








令和4年1月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
<p>・1月のお休みは、1日(金)~3日(日)・9日(日)・10日(月・祝)・16日(日)・23日(日)・29日(土)・30日(日)です。 ★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。</p>						
<p>1月 1日</p>						
1月 2日	1月 3日	1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日
		<p>カレーライス スープ サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) みかん入りヨーグルト</p> <p>750kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(白菜) チキンチャップ がんもの煮物 漬物(しば漬)</p> <p>600kcal</p>	<p>わかめ御飯 清汁 魚の粕漬け焼き 肉じゃが 果物</p> <p>600kcal</p>	<p>中華丼 中華スープ 春巻き 杏仁豆腐</p> <p>710kcal</p>	<p>ごはん 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 牛乳</p> <p>690kcal</p>
1月 9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
		<p>ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 鯖の生姜焼き ジャマンボット 大根サラダ</p> <p>795kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(小松菜、油揚げ) 紗&エビフライ 筑前煮 煮豆(金時豆)</p> <p>710kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 豚肉の柳川風 いり豆腐 漬物(きゅうり漬)</p> <p>650kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、葉大根) タンドリーチキン じゃが芋とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ</p> <p>700kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(玉葱、麩) メンチカツ マカロニサラダ 果物(バナナ)</p> <p>790kcal</p>
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
	<p>ごはん 清汁 さわらの味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 れんこんマリネ</p> <p>660kcal</p>	<p>スパゲティミートソース コーンスープ 南瓜のサラダ 7ルチ</p> <p>760kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ 焼き肉 ふろふき大根 春雨サラダ</p> <p>730kcal</p>	<p>パン(バターロール) ジャム(いちご) スープ(キャベツ、人参) マカロニグラタン アボガドサラダ 牛乳</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(油揚げ、えのき) 鮭のカレームニエル ほうれん草と卵の炒め物 白菜の甘酢漬</p> <p>540kcal</p>	<p>ごはん スープ(ほうれん草、コーン) ビーフシチュー カリフラワーサラダ ヨーグルト</p> <p>730kcal</p>
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
<p>1月31日(月)</p> <p>ごはん 味噌汁 鶏肉から揚げ ひじきの煮物 733kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 さばの塩焼き マーボー豆腐 菜の花の胡麻ドレ和え</p> <p>730kcal</p>	<p>ごはん スープ(ほうれん草、コーン) 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 味噌汁(サトイモ、わかめ) 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 ゆかりごはん 大学芋 キャベツの即席漬</p> <p>760kcal</p>	<p>オムライス チャウダー コールスローサラダ ジョア</p> <p>730kcal</p>	

720kcal