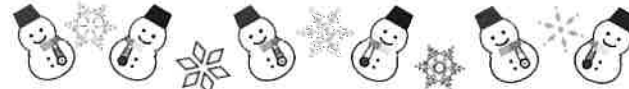










令和5年1月献立表



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	1月7日
<p>🗓️ 1月のお休みは 1日(日)・2日(月)・3日(火)・8日(日)・9日(月祝)・15日(日)・22日(日)・29日(日)です。</p> <p>🍽️ メニューは変更になる可能性があります。</p> <p>🔥 カロリーは目安となります。</p>			カレーライス スープ サラダ 漬物(福神漬け) うさぎ饅頭 750 kcal	ごはん 味噌汁 チキンチャップ がんもの煮物 漬物(しば漬け) 600 kcal	わかめ御飯 清汁 魚の粕漬け焼き 肉じゃが 果物 600 kcal	中華丼 中華スープ 春巻き 杏仁豆腐 710 kcal
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
	成人の日 	ごはん 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 牛乳 690 kcal	ごはん 味噌汁 鯖の生姜焼き ジャーマンポト 大根サラダ 800 kcal	ごはん 味噌汁 鯉&エビフライ 筑前煮 煮豆(金時豆) 710 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 いり豆腐 漬物(きゅうり漬け) 650 kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン じゃが芋とさつま揚げの煮物 プリコロのサラダ 700 kcal
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
	ごはん 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ 果物 790 kcal	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 660 kcal	スパゲティミートソース コーンスープ 南瓜のサラダ フルヤ 770 kcal	ごはん 中華スープ 焼き肉 ふろふき大根 春雨サラダ 730 kcal	ごはん スープ たらのピザ風 かぼちゃサラダ 牛乳 670 kcal	ごはん 味噌汁 鮭のカレームニエル ほうれん草と卵の炒め物 白菜の甘酢漬け 570 kcal
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
	ごはん スープ ビーフシチュー カリフラワーサラダ ヨーグルト 730 kcal	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 730 kcal	ごはん スープ 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 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 ゆかりごはん 大学芋 キャベツの即席漬け 760 kcal	オムライス チャウダー コールスローサラダ ジョア 720 kcal
1月29日	1月30日	1月31日				
	ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ ひじきの煮物 とろろいも 720 kcal	ごはん スープ 煮込みハンバーグ 野菜炒め 酢の物(胡瓜、しらす干し) 610 kcal				