

令和2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月のお休みは、 1月1日(水)~1月3日(金)冬期 13日(月) お休み。		★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。				カレーライス 温サラダ 漬物(福神漬け・うづき酢) ココアプリン 800kcal
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
	ごはん スープ(キャベツ、人参) チキンチャップ 生揚げとれんこん炒め 漬物(しば漬け) 580kcal	わかめ御飯 清汁(花鮎、絹さや) 魚の粕漬け焼き 肉じゃが 果物(みかん)	中華丼 酸辣湯 野菜つみれの炊き合わせ 杏仁豆腐	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 620kcal	ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 魚の生姜焼き(さば) ジャマボト 大根サラダ 810kcal	ごはん 味噌汁(小松菜、油揚げ) 鮎&イカリングフライ 筑前煮 煮豆(金時豆) 730kcal
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
		ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) さわらのオニオンソースかけ ジャマボト 大根サラダ 750kcal	ごはん 味噌汁(玉葱、麩) かにクリーム&牛肉コロッケ マカロニサラダ 果物	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 690kcal	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 ブロccoliの菜種和え	スパゲティミートソース ポタージュース 南瓜のサラダ 7ルチ 770kcal
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
	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 645kcal	ごはん 中華スープ 焼き肉 ふろふき大根 中華和え	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 白菜の甘酢漬け	ごはん ビーフシチュー カリフラワーサラダ ヨーグルト	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	ごはん スープ(ほうれん草、コー 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
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
	ごはん 味噌汁(えのき、杓苺) 回鍋肉 エビシューマイ きゅうりのザーサイ和え 700kcal	肉うどん わかめ御飯 大学芋 キャベツの即席漬け	オムライス ポトフ コールスローサラダ ジョア	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	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 ヨーグルト	