

# 令和5年1月 献立表

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)		
朝食	【元旦】 白粥 漬物 二種盛(にしん昆布巻・玉子) 果物 味噌汁	白粥 漬物 盛り合わせ(二種) 果物 味噌汁	食パン ジャム しろ菜のツナ和え 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 平天の旨煮 果物 味噌汁	バターロール ジャム 冬瓜のコンソメ煮 牛乳 果物	白粥 漬物 チンゲン菜炒め 果物 味噌汁	七草粥 二色盛り 果物 味噌汁		
	320Kcal 2.0	347Kcal 1.9g	475Kcal 1.7g	322Kcal 2.7g	450Kcal 1.3g	347Kcal 2.3g	318Kcal 3.1g		
	昼食	赤飯 ブリの照り焼き 牛肉ごぼう巻き 紅白かまぼこ 紅白なます 加賀太鼓 煮 栗きんとん・数の子 雑煮(白味噌)	御飯 さわらの西京焼き 添え(オクラ) なすの揚げ浸し ほうれん草の柚子和え 清汁	ちらし寿司 枝豆がんと煮 赤だし 果物	御飯 クリームシチュー アスパラソテー カリフラワーのドレ和え フルーチェ(いちご)	御飯 豚肉の塩麴炒め 添え(キャベツ) 里芋のいところ煮 三色わさび和え 味噌汁	菜飯 洋風玉子焼き 添え(温野菜) 小松菜のツナ煮 たけのこのかか和え 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 添え(甘酢生姜) 切干大根と豚ミンチの煮物 白和え 味噌汁	
		708Kcal 3.7g	551Kcal 2.5g	522Kcal 3.4g	678Kcal 3.1g	553Kcal 2.0g	608Kcal 3.5g	608Kcal 3.1g	
		夕食	いりこ菜御飯 うなぎの蒲焼き 若鶏の八幡巻き 伊達巻 黒豆煮 ほうれん草の和え物 練り切り(寿) 果物 清汁	御飯 ミートローフ 添え(グラッセ) 紅白煮豆 チンゲン菜ごま和え コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ) ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 他人とじ ひじき煮 白菜の甘酢和え 味噌汁	御飯 太刀魚のゆず醤油焼き 添え(おろし・ししとう) れんこんの炒め煮 菜の花の和え物 清汁	御飯 おでん ピーマン炒め オクラのドレ和え 味噌汁	御飯 プルコギ風炒め 蒸しシュウマイ 水菜の昆布和え わかめスープ
			791Kcal 5.4g	688Kcal 2.8g	635Kcal 2.7g	648Kcal 2.9g	565Kcal 2.4g	606Kcal 3.5g	652Kcal 3.0g
総合計			1819Kcal 11.1g	1586Kcal 7.2g	1632Kcal 7.8g	1648Kcal 8.7g	1568Kcal 5.7g	1561Kcal 89.3g	1578Kcal 9.2g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。