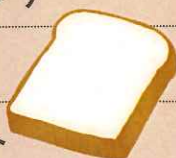
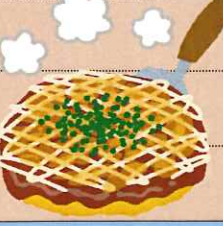


令和5年1月 献立表

	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝食	北海道ミルクパン	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	カリフラワーサラダ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	平天の旨煮	ピーマンソテー	いんげんの炒め煮	ハムサラダ	大根菜炒め煮	いか団子の旨煮
	果物	果物	牛乳 	果物	牛乳 	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	450Kcal 1.2g	323Kcal 2.4g	480Kcal 1.6g	334Kcal 2.2g	464Kcal 1.3g	351Kcal 2.3g	366Kcal 2.5g
昼食	おにぎり	御飯	御飯	御飯	おにぎり	御飯	ポークカレーライス
	ちゃんぽんにゆうめん	牛肉と里芋の甘辛煮	鶏の唐揚げ	さわらの照り焼き	しっぽうどん	めばるの煮付け	漬物(福神漬)
	春巻	ふきの炒め物	添え(キャベツ・トマト)	添え(菜の花)	わけぎ和え	添え(オクラ)	チーズサラダ
	きゅうりの味噌和え	玉子サラダ	かぼちゃ煮	卵の花	フルーツヨーグルト	水菜のハリハリ炒め	いちごゼリー(手作り)
		清汁	小松菜の和え物 中華スープ 	ブロッコリーの和え物 清汁 		春雨の酢の物 豚汁 	
	582Kcal 3.0g	628Kcal 2.6g	608Kcal 2.4g	617Kcal 2.7g	580Kcal 2.8g	563Kcal 2.9g	643Kcal 2.9g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のワイン煮	鮭の塩焼き	豆腐チャンプル	豚肉のしぐれ煮	お好みたまご	牛肉のオイスター炒め	白身魚のつけ焼き
	かぶの生姜あん	添え(ししとう・おろし)	れんこんの華風煮	チンゲン菜の炒め物	金平ごぼう	さといも煮	添え(ししとう)
	いんげんの和え物	がんも煮	もずく酢	大根サラダ	しろ菜の和え物	もやしのナムル	切り干し大根
	コンソメスープ	アスパラのドレ和え 味噌汁 	味噌汁 	味噌汁	味噌汁 	中華スープ 	いんげんのごま和え 味噌汁 
	578Kcal 2.7g	606Kcal 2.6g	552Kcal 3.2g	579Kcal 2.5g	652Kcal 3.5g	636Kcal 2.7g	570Kcal 3.1g
総合計	1610Kcal 6.9g	1557Kcal 7.6g	1640Kcal 7.2g	1530Kcal 7.4g	1696Kcal 7.6g	1550Kcal 7.9g	1579Kcal 8.5g

※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。