

# 令和5年1月 献立表

	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	あずき粥	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	二種盛り	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	果物	ちくわ炒め煮	小松菜ソテー	南瓜煮	ブロッコリーサラダ	絹厚あげ煮	いんげんの煮浸し
		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
	336Kcal 1.3g	337Kcal 2.4g	483Kcal 1.7	344Kcal 2.0g	499Kcal 1.2g	354Kcal 2.1g	326Kcal 2.1g
昼食	<お誕生日会>	御飯	木の葉丼(大阪府郷土料理)	おにぎり	御飯	御飯	御飯
	御飯	太刀魚のレモンバターソース	しろ菜炒め	塩ラーメン	メンチカツ	春雨と豚肉の甘辛炒め(チャプチェ)	ぶりの味噌煮
	ハンバーグ	添え(ブロッコリー・トマト)	さといものマヨポン和え	牛しゃぶサラダ	添え(キャベツ・人参)	チヂミ	添え(白ねぎ・人参)
	添え(グラッセ)	かぶのスープ煮	味噌汁	フルーツポンチ	れんこんの煮物	きゅうりのドレ和え	アスパラソテー
	チンゲン菜ソテー	春菊のからし和え			オクラの和え物	中華スープ	キャベツのわさびマヨ和え
	きゅうりのツナマヨ和え	コンソメスープ			味噌汁		清汁
	コーンスープ						
		731Kcal 2.8g	596Kcal 2.6g	586Kcal 3.4g	598Kcal 3.1g	624Kcal 3.5g	601Kcal 2.4g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏の香草パン粉焼き	豚じゃが	あじの焼き浸し	鶏の山椒焼き	さんまの蒲焼き	ほうれん草の洋風玉子焼き	チキンソテー(トマトソース)
	添え(ソテー)	いんげん炒め	高野の煮物	添え(ししとう・人参甘煮)	添え(白葱・甘酢生姜)	添え(スナップエンドウ)	添え(ブロッコリー)
	なすの煮浸し	カリフラワーのフレンチ和え	菜の花のごま和え	炒り豆腐	じゃが芋のソテー	水菜の炒め煮	かぶのそぼろ煮
	キャベツの青じそ和え	味噌汁	清汁	おさつサラダ	チンゲン菜の柚香和え	コーンサラダ	酢の物
	コンソメスープ			味噌汁	けんちん汁	コンソメスープ	味噌汁
							
	567Kcal 2.7g	648Kcal 2.9g	522Kcal 2.7g	697Kcal 3.0g	583Kcal 2.8g	617Kcal 3.4g	641Kcal 2.9g
総合計	1634Kcal 6.8g	1581Kcal 7.9g	1591Kcal 7.8g	1639Kcal 8.1g	1706Kcal 7.5g	1572Kcal 7.9g	1583Kcal 8.4g

※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。