

令和5年1月 献立表

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)				
朝食	はちみつパン	白粥	食パン				
	フレンチサラダ	漬物	ジャム				
	牛乳	肉団子の旨煮	スパゲティサラダ				
	果物 	果物	牛乳 				
		味噌汁	ヨーグルト				
	448Kcal 1.1g	344Kcal 2.5g	523Kcal 1.9g				
昼食	明太子の混ぜご飯	御飯	御飯				
	洋風玉子焼き	あじの磯辺焼き	マーマレードチキン				
	添え(ピーマン)	添え(山菜ごま和え)	添え(アスパラ)				
	ひじき煮	卵の花	大豆煮				
	いんげんのかか和え	春菊のお浸し	小松菜のかか和え				
	味噌汁 	味噌汁 	清汁 				
	573Kcal 3.8g	544Kcal 2.7g	587Kcal 2.9g				
夕食	御飯	御飯	御飯				
	鶏のスパイス風味焼き	八宝菜	鮭のバター醤油焼き				
	添え(ブロッコリー)	ニラもやし炒め	添え(グラッセ)				
	根菜煮	カリフラワーのツナ和え	ピーマンのそぼろ炒め				
	チンゲン菜のごま和え	中華スープ	キャベツとカニの和え物				
	コンソメスープ 		コンソメスープ				
	557Kcal 2.6g	606Kcal 2.5g	535Kcal 3.1g				
総合計	1578Kcal 7.5g	1494Kcal 7.7g	1645Kcal 7.9g				

※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。