

# 令和5年1月 献立表

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	ポテトサラダ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	しろ菜の炒め煮	ベーコンのソテー	えび団子煮物	ウインナーソテー	ブロッコリーの和風炒め	小松菜の和え物
	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
	481Kcal 1.0g	331Kcal 2.3g	499Kcal 1.6g	362Kcal 2.6g	494Kcal 1.5g	348Kcal 2.2g	388Kcal 2.0g
昼食	御飯	御飯	御飯	<small>【駅弁の日】鳥取県「鉄道旅・山陰アジフライ弁当」</small>	シーフードカレー	おにぎり	御飯
	牛肉と茄子の炒め物	鶏の治部煮	赤魚の甘酢ソース	ちらし寿司	漬物(福神漬)	鶏南蛮そば	トンカツ
	煮奴	炒り卵	添え(白ねぎ)	煮物	フレンチサラダ	かぼちゃのいところ煮	添え(キャベツ・トマト)
	スナップエンドウのサラダ	もやしわさび和え	いんげん炒め煮	揚げ物(アジフライ)	青りんごゼリー	ヨーグルト和え	白菜と平天のさっと煮
	中華スープ	味噌汁	小松菜のえのき和え	春菊の和え物			なます
			味噌汁 	漬物 	果物	赤だし	味噌汁 
652Kcal 2.5g	663Kcal 2.6g	571Kcal 2.6g	690Kcal 5.1g	599Kcal 3.2g	596Kcal 2.4g	659Kcal 3.9g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鮭のごま焼き	ロールキャベツ	豚肉の味噌炒め	さばの塩焼き	ホイコーロー	牛皿	さわらの酒蒸し
	添え(おろし)	マカロニソテー	冬瓜のあんかけ	添え(おろし)	たけのこ土佐煮	アスパラのソテー	添え(しいたけ・春菊)
	ピーマン炒め	オクラの梅肉和え	白菜の生姜醤油和え	ほうれん草炒め	ビーフンの華風和え	長芋短冊	スナップエンドウのたらこ炒め
	小松菜の和え物	果物	清汁	おさつサラダ	中華スープ	味噌汁	カリフラワーのドレ和え
	味噌汁 			清汁 			清汁 
515Kcal 2.7g	566Kcal 2.2g	525Kcal 2.7g	613Kcal 2.2g	536Kcal 2.8g	604Kcal 3.0g	545Kcal 3.3g	
総合計	1648Kcal 6.2g	1560Kcal 7.1g	1595Kcal 6.9g	1665Kcal 9.9g	1629Kcal 7.5g	1548Kcal 7.6g	1592Kcal 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。