

1月19日(月)		
献立名	食品名	kcal
焼 魚	サバ	105
	生姜・醤油	5
揚げ物	蓮根肉詰めフライ	45
	サラダ油	27
含め煮	枝豆がんも	30
	砂糖・醤油	
中華煮込み	緑豆春雨・人参・筍	25
	いんげん・胡麻油	
カレー炒め	酢・砂糖	
	切干大根・玉葱・人参	23
辛子和え	ピーマン・ソーセージ	
	オクラ	7
漬 物	辛子・醤油	
		2
副食計		269
主 食	ごはん	312
合 計		581kcal

1月20日(火)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	鶏肉 55g	135
	唐揚げ粉・油	54
	タルタルソース 11	36
	キャベツ・人参	5
	ビーフン炒め	67
さっと煮	キャベツ・玉葱・人参	
	ピーマン・サラダ油	
	いんげん・油揚げ	14
焼き物	生姜・砂糖・醤油	
	竹の子焼売	35
漬物		2
副食計		348
主食	ごはん	312
合計		660kcal

1月21日(水)		
献立名	食品名	kcal
焼物	ふんわりハンバーグ	155
揚げ物	海老フライ	52
	サラダ油	18
ソース	ちょいかけカレー	30
スパソティー	スパゲティ 玉ねぎ	39
	サラダ油	
牛蒡サラダ	牛蒡・人参	43
	竹輪・胡麻	
	胡麻ドレッシング	
とろみ炒め	もやし・人参	13
	いんげん・鶏ミンチ	
	中華スープ	
含め煮	一口がんも	30
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		382
主食	ごはん	312
合計		694kcal

1月22日(木)		
献立名	食品名	kcal
フライ	タコきしゃべつカツ 50	79
	サラダ油	45
焼物	四角型オムレツ 1/2	34
ソテー	赤ワインナー	60
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース	10
切干大根煮	切干大根	37
	人参・油揚げ・竹輪	
	砂糖・醤油	
生姜和え	キャベツ・白菜・人参	11
	生姜・醤油	
含め煮	五目巾着	29
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		312
主食	ごはん	312
合計		624kcal

1月23日(金)		
献立名	食品名	kcal
焼き魚	赤魚	80
	醤油・味酢	
天婦羅	オクラ	25
	天ぷら粉 サラダ油	32
含め煮	絹厚三角揚げ	45
	砂糖・醤油	
カレーソテー	マカロニ・玉葱	56
	ベーコン・ピーマン	
	カレー粉・サラダ油	
酢の物	緑豆春雨・コーン・胡瓜	14
	彩野菜・酢・砂糖・胡麻	
胡麻和え	いんげん	21
	かにかま	
漬物	胡麻・砂糖・醤油	2
副食計		275
主食	ごはん	312
合計		kcal

1月24日(土)		
献立名	食品名	kcal
お楽しみメニュー		

食材の仕入れ状況により一部メニュー変更のある場合がございます。