

1月19日(月)		
献立名	食品名	kcal
焼魚	サバ 生姜・醤油	105 5
揚げ物	蓮根肉詰めフライ サラダ油	45 27
含め煮	枝豆がんも 砂糖・醤油	30
中華煮込み	緑豆春雨・人参・筍 いんげん・胡麻油 酢・砂糖	25
カレー炒め	切干大根・玉葱・人参 ピーマン・ソーセージ	23
辛子和え	オクラ 辛子・醤油	7
漬物		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 唐揚げ粉・油	135 54
	タルタルソース 11	36
千切り	キャベツ・人参	5
ピーフン炒め	ピーフン・豚肉・ キャベツ・玉葱・人参	67
さっと煮	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	35
漬物	竹の子焼壳	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 サラダ油	52 18
ソース	ちょいかけカレー	30
スパシティー	スパゲティ 玉ねぎ サラダ油	39
牛蒡サラダ	牛蒡・人参 竹輪・胡麻	43
とろみ炒め	胡麻ドレッシング もやし・人参 いんげん・鶏ミンチ	13
含め煮	中華スープ 一口がんも 砂糖・醤油	30
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	タコきやべつカツ 50	79
	サラダ油	45
焼物	四角型オムレツ 1/2	34
ソテー	赤ウインナー	60
千切り	キャベツ・人参	5
ソース	ソース	10
切干大根煮	切干大根 人参・油揚げ・竹輪	37
	砂糖・醤油	
生姜和え	キャベツ・白菜・人参	11
生姜和え	生姜・醤油	
含め煮	五目巾着	29
漬物	砂糖・醤油	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 醤油・味醂	80
天婦羅	オクラ 天ぷら粉 サラダ油	25 32
含め煮	絹厚三角揚げ 砂糖・醤油	45
カレーソテー	マカロニ・玉葱 ベーコン・ピーマン カレー粉・サラダ油	56
酢の物	緑豆春雨・コーン・胡瓜 彩野菜・酢・砂糖・胡麻	14
胡麻和え	いんげん かにかま 胡麻・砂糖・醤油	21
漬物		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。