

献立予定表

2020年 1月

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		お休み	お休み	お休み	お休み
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
海鮮しゅうまい	豚肉と野菜チリソース炒め	麻婆豆腐	牛肉柳川煮	黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース
エビ、チンゲン菜イタリアン	じゃが芋コンソメ煮	キャベツ煮びたし	五目春雨	いんげん玉子炒め	白菜、ツナうま煮
じゃがいも、にんじん土佐煮	チンゲン菜塩こぶ和え	ブロッコリーピーナッツあえ	チンゲン菜おかかあえ	かぼちゃいとこ煮	キャベツ、コーンサラダ
マカロニサラダ	うぐいす豆	カニ、きゅうり酢物	ひじき煮	チンゲン菜、しめじ和物	じゃこ、小松菜おひたし
甘夏	西洋ナシ	黄桃	キウイフルーツ	杏仁豆腐	みかん缶
キャベツの味噌汁	もやしの味噌汁	なめこの味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)	白菜の味噌汁	しめじの味噌汁
566kcal, 塩分 3.0g	546kcal, 塩分 2.6g	560kcal, 塩分 3.2g	525kcal, 塩分 2.6g	508kcal, 塩分 3.4g	524kcal, 塩分 3.3g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚マヨネーズ焼	タンドリーチキン	まぐろ生姜煮	さば塩焼・大根おろし	鶏肉みそ鍋煮	肉団子 甘酢あんかけ
炒り豆腐	大根、ちくわ煮	つくね照焼	たけのこ、ちくわ煮	厚揚げと野菜の炒め物	豆腐かにあんかけ
菜の花青じそあえ	キャベツと小エビおひたし	ぜんまい、油揚げ煮	わらびおかかあえ	カリフラワー甘酢	菜の花わさびあえ
きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ	おくらごまあえ	切干し甘酢	ほうれん草おひたし	金時豆
りんご缶	白桃	デザートアロエ	オレンジゼリー	キウイフルーツ	西洋ナシ
里芋の味噌汁	わかめスープ	赤だし(白菜、油揚げ)	豆腐の味噌汁	しめじの吸物	えのきの味噌汁
527kcal, 塩分 2.4g	502kcal, 塩分 3.2g	496kcal, 塩分 2.9g	531kcal, 塩分 3.2g	512kcal, 塩分 2.6g	562kcal, 塩分 2.7g

20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	25日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
肉豆腐	鮭照焼	さわら照焼	肉団子と野菜トマト煮	カレイみぞれ煮	豚肉生姜煮
魚河岸揚げと大根煮	茄子、いんげん煮	キャベツカレー炒め	切干し煮	ひじき入り玉子焼	たけのおおかか煮
ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	さつま芋甘煮	金平ごぼう	しめじ、糸こん炒り煮	ほうれん草白和え
もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	菜の花おひたし	春菊ごまあえ	ほうれん草、ベーコンソテー	キャベツ、大葉甘酢
フルーツみつ豆	りんご缶	黄桃	杏仁豆腐	みかん缶	白桃
青菜の味噌汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁
574kcal, 塩分 3.0g	426kcal, 塩分 2.7g	505kcal, 塩分 2.9 g	539kcal, 塩分 3.0g	544kcal, 塩分 2.5g	472kcal, 塩分 2.3g
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）	
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
赤魚おろし煮	千草焼	カレイ照焼	豆腐ハンバーグ	さんま梅煮	
厚揚げそぼろあんかけ	筑前煮	茄子ミートソース	肉団子甘酢炒め	ブロッコリーかにあんかけ	
えのきたらこ和え	ポテトサラダ	ひじき煮	おくら、長芋おかかあえ	ほうれん草おひたし	
春菊錦糸あえ	菜の花ゆずあえ	いんげんごまあえ	春菊ゆずあえ	白菜おかかポン酢	
甘夏	白桃	杏仁豆腐	オレンジ	ぶどう	
麩、わかめ味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)	なめこの味噌汁	キャベツの味噌汁	
452kcal, 塩分 2.8g	599kcal, 塩分 2.7g	462kcal, 塩分 2.9g	557kcal, 塩分 3.2g	543kcal, 塩分 3.1g	

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。