

 1月 JANUARY 献立 あけまして おめでとう ございます				
発注の都合により、献立内容 が変更になる場合があります。 麺の日は塩分量が高くなって いますが、汁を全て残せば塩 分量は約半分以下になります。				
6日 (月)	7日 (火) 七草粥	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
て や すし 照り焼きチキンのチラシ寿司 じる すまし汁 な はな あ 菜の花のおかか和え きみしぐれ 609/24.8/3.0	ななくさ かゆ とんじる 七草粥 豚汁 わふう とろろ 和風豆腐ハンバーグ ★ つけもの 漬物 みかん  607/25.5/3.4	バターロール ★ ビーフシチュー ツナサラダ バナナ 601/26.5/2.9	とりごちく ごはん しる 鶏五目御飯 みそ汁 ★ あかうお に 赤魚の煮つけ はるさめ ごますあ 春雨の胡麻酢和え おはぎ 644/27.8/4.0	めん チャーシュー麺 ぎょうざ 餃子 パイン 麺の汁を全て飲んだ時の値です。  659/31.6/10.3
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
 祝 成人の日	★ シーフードカレー ★ ブロッコリーのミモザサラダ フルーツポンチ 613/18.4/3.8	★ ホットドック ★ クラムチャウダー イタリアンサラダ キウイ 734/25.9/4.0	★ スパゲッティナポリタン ★ キャベツのマヨ和え いちご 苺のミニロールケーキ こうちゃ 紅茶 707/20.9/2.4	はん しる ご飯 みそ汁 かじきカツ だいこん ふろふき大根 オレンジ 682/29.0/3.4
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木) 沖縄料理	24日 (金)
ざっごくまい はん 雑穀米 ご飯 にくどうふ 肉豆腐 はくさい ごまあ 白菜の胡麻和え たいや 鯛焼き ★ 645/28.6/3.3	パン やさい パン 野菜スープ ★ しろみぎかな 白身魚タルタルフライ キャベツナサラダ ★ ソフトクレープ 703/33.3/3.8	ふう ミーゴレン風 ★ まいたけ ちゅうか ワカメと舞茸の中華スープ しらあ 白和え プリン 647/34.5/4.3	じる ジューシー すまし汁 とうふ 豆腐のチャンプルー かいそう 海藻サラダ りんご 637/28.0/3.6	ねぎ しょうが ビビンバ たっぷり葱生姜スープ はるさめ 春雨サラダ あんにとろろ 杏仁豆腐  726/26.2/3.3
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
お むぎ 押し麦ごはん ★ とうりゅう なべ ふう にこ 豆乳キムチ鍋風煮込み いも あまに さつま芋の甘煮 キウイ 643/21.3/3.5	★ きなこ揚げパン ★ かぶのスープ スパニッシュオムレツ サラダ コーヒーゼリー 632/27.6/4.3	はん しる ご飯 みそ汁 ★ なんばん チキン南蛮 き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華サラダ みかん 677/26.7/3.1	しおや 塩焼きそば ★ ちゅうかふう 中華風スープ しゅうまい 焼売 パイン 604/32.0/4.9	えび 海老ピラフ ★ しる みそ汁 もやしとほうれん草のナムル バナナチョコ 616/20.0/3.5

エネルギー/たんぱく質/塩分

★ ←このマークは、各利用者の方からのリクエストメニューです。