

献立予定表

2022年 1月

					1日 (土)
お 休 み					
3日 (月)	4日(火) お正月メニュー	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚照焼	ポテトコロッケ	棒餃子	黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース
お 休 み	筑前煮	枝豆腐とチンゲン菜煮	五目春雨	いんげん玉子炒め	白菜、ツナうま煮
	玉子焼	なます	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
	やわらか昆布煮	黒豆	ひじき煮	チンゲン菜、しめじ和物	じゃこ、小松菜おひたし
	黄桃	りんご缶	キウイフルーツ	杏仁豆腐	みかん缶
	わかめ、花麩の吸物	えのきの味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)	白菜の味噌汁	しめじの味噌汁
	496kcal, 塩分 2.7g	578kcal, 塩分 2.2g	516kcal, 塩分 3.1g	509kcal, 塩分 3.4g	530kcal, 塩分 3.3g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15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	ミニシュウマイ	たけのこ煮	厚揚げと野菜の炒め物	豆腐きのこあんかけ
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
528kcal, 塩分 2.4g	502kcal, 塩分 3.2g	513kcal, 塩分 2.9g	506kcal, 塩分 2.8g	512kcal, 塩分 2.6g	559kcal, 塩分 2.7g

17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
肉豆腐	鮭みそ焼	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	たけのこおかか煮
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、糸こんにゃく炒り煮	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
575kcal, 塩分 3.0g	447kcal, 塩分 2.6g	505kcal, 塩分 2.9 g	539kcal, 塩分 3.0g	546kcal, 塩分 2.5g	472kcal, 塩分 2.3g
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ホッケ塩焼	千草焼	カレイ照焼	豆腐ハンバーグ	豚肉と野菜チリソース炒め	さんま生姜煮
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	じゃが芋コンソメ煮	ブロッコリーかにあんかけ
茄子煮	ポテトサラダ	ひじき煮	おくら、長芋おかかあえ	チンゲン菜塩こぶ和え	ほうれん草白和えおひたし
春菊錦糸あえ	菜の花ゆずあえ	いんげんごまあえ	春菊からしあえ	うぐいす豆	白菜おかかポン酢
甘夏	白桃	杏仁豆腐	オレンジ	西洋ナシ	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	もやしの味噌汁	キャベツの味噌汁
452kcal, 塩分 2.8g	601kcal, 塩分 2.7g	462kcal, 塩分 2.9g	558kcal, 塩分 3.2g	546kcal, 塩分 2.6g	546kcal, 塩分 3.0g
31日（月）					
ご飯					
海鮮しゅうまい					
えびとチンゲン菜イタリアン					
じゃがいも、にんじん煮					
マカロニサラダ					
甘夏					
キャベツの味噌汁					
566kcal, 塩分 3.0g					

* 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。