

1月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			5 665Kcal	6 755Kcal
			ごはん みそ汁 味噌汁 カキフライ ほうれん草のごま和え 大豆と昆布の煮物	ミートボールカレー コンソメスープ いんげんのごまマヨ和え
	10 527Kcal	11 644Kcal	12 531Kcal	13 574Kcal
やす 休み	ごはん みそ汁 味噌汁 ぶりの照り焼き 錦糸和え(卵) ピーマンとこんにゃくの炒り煮	おにぎり キムチラーメン(卵) 春巻き	ごはん コンソメスープ 魚のピカタ(卵) ソテー 白菜のクリーム煮	親子丼(卵) すまし汁 かぶのあみ煮
16 664Kcal	17 477Kcal	18 589Kcal	19 600Kcal	20 670Kcal
ごはん すまし汁 唐揚げ ほうれん草の浸し ひじき炒り煮	ごはん みそ汁 味噌汁 魚の磯香焼き ゆかりあえ 大根の煮物	和風スパゲッティー スープ ミートボールのトマト煮	ごはん みそ汁 味噌汁 豚肉しょうが焼き からしあえ もやし炒め	ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ
23 554Kcal	24 594Kcal	25 555Kcal	26 530Kcal	27 552Kcal
ごはん みそ汁 味噌汁 オムレツきのこソース(卵) マカロニサラダ 野菜コンソメ煮	コロッケバーガー コンソメスープ 大豆サラダ	おにぎり 田舎そば 白菜の酢味噌あえ	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 大根の酢のもの 金平ごぼう	麻婆丼 卵スープ(卵) 青菜の和え物
30 573Kcal	31 637Kcal			
ごはん なめこ汁 魚の唐揚げ 菜の花の和え物 里芋のゆずみそかけ	ごはん みそ汁 味噌汁 中華風炒り卵(卵) ピーナッツあえ かぶのクリーム煮			