



# 2021年 1月 月間献立表(昼食)



月	火	水	木	金	土	日
4	5	6	7	8	9	10
<b>☺お正月献立☺</b> ごはん すまし汁 銀さけの西京焼き おせち(黒豆・寿かまぼこ・栗きんとん・伊達巻き) 祝まんじゅう	ロールパン パンプキンポタージュ タンドリーチキン アスパラのサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の塩炒め ひじき煮付 シュークリーム	<b>☺春の七草☺</b> 七草粥 みそ汁 豆腐のそぼろあんかけ もやしのナムル バニラババロア	ごはん みそ汁 たらたタルタル焼き コールスローサラダ チョココレブ	ごはん 中華スープ ジャー جان豆腐 春巻 りんごヨーグルト	ごはん みそ汁 柳川風煮 きゅうりのツナ和え 黄桃缶
エネルギー 796kcal 蛋白質 28.4g 脂質 13.4g 食塩 2.6g	エネルギー 723kcal 蛋白質 31.6g 脂質 30.2g 食塩 2.9g	エネルギー 699kcal 蛋白質 26.4g 脂質 22.7g 食塩 2.7g	エネルギー 559kcal 蛋白質 22.0g 脂質 14.6g 食塩 2.3g	エネルギー 590kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.6g 食塩 2.0g	エネルギー 963kcal 蛋白質 32.9g 脂質 38.4g 食塩 2.4g	エネルギー 800kcal 蛋白質 25.5g 脂質 29.8g 食塩 2.3g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 豚肉の野菜あんかけ 浅漬け りんご缶	ごはん みそ汁 肉団子と野菜のケチャップ炒め ハムサラダ ぶどうゼリー	ごはん みそ汁 赤魚の生姜煮 ピーマンと豚肉の炒めもの フルーチェ (りんご)	スパゲティーミートソース たまごスープ 豆腐サラダ プリン	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ ヨーグルト マンゴーソース	ごはん すまし汁 たらのごま焼き きんぴら イチゴババロア	ごはん みそ汁 鶏肉のホワイトソース ほうれん草の白和え シュークリーム
エネルギー 642kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.1g 食塩 1.5g	エネルギー 696kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.8g 食塩 2.8g	エネルギー 561kcal 蛋白質 24.1g 脂質 9.1g 食塩 1.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 30.2g 脂質 22.1g 食塩 2.2g	エネルギー 732kcal 蛋白質 19.1g 脂質 21.9g 食塩 3.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 23.2g 脂質 6.9g 食塩 2.4g	エネルギー 646kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.1g 食塩 2.3g
18	19	20	21	22	23	24
ごはん コンソメスープ ポークチャップ ブロッコリーのチーズサラダ プリン	ごはん みそ汁 さわらのみりん焼き 焼き豚の炒めもの パナナ	三色丼 みそ汁 五目煮 フルーチェ (ピーチ)	ごはん みそ汁 チキンカツ きゅうりのドレ和え イチゴババロア	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き 青菜の菜種和え 白桃缶	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大学芋 ぶどうゼリー	ごはん みそ汁 ホキの酒蒸し じゃが芋の煮物 チョコババロア
エネルギー 787kcal 蛋白質 24.5g 脂質 25.7g 食塩 2.4g	エネルギー 608kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.8g 食塩 2.7g	エネルギー 697kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17.2g 食塩 3.6g	エネルギー 682kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.1g 食塩 1.8g	エネルギー 519kcal 蛋白質 25.3g 脂質 6.2g 食塩 2.3g	エネルギー 724kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.4g 食塩 2.2g	エネルギー 623kcal 蛋白質 24.8g 脂質 10.2g 食塩 2.7g
25	26	27	28	29	30	31
ごはん みそ汁 豚肉のねぎ炒め トマトサラダ ヨーグルト マンゴーソース	ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ 野菜ソテー パナナ	食パン コーンポタージュ チキンソテーパベキューソース 野菜サラダ 牛乳	ごはん 中華スープ ニラ玉 春雨の中華和え イチゴクレブ	菜飯ごはん とん汁 タラの竜田揚げ 里芋の含め煮 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き 赤魚の更紗蒸し 野菜の炒り煮 黄桃缶	ごはん みそ汁 赤魚の更紗蒸し 筑前煮 オレンジゼリー
エネルギー 625kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.3g 食塩 2.6g	エネルギー 595kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.6g 食塩 2.4g	エネルギー 697kcal 蛋白質 28.5g 脂質 25.5g 食塩 3.8g	エネルギー 649kcal 蛋白質 17.2g 脂質 17.9g 食塩 2.5g	エネルギー 736kcal 蛋白質 26.4g 脂質 16.3g 食塩 2.8g	エネルギー 638kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.2g 食塩 2.1g	エネルギー 573kcal 蛋白質 22.7g 脂質 5.2g 食塩 2.8g

新年あけましておめでとうございます😊

2021年もご利用者の皆様へ「おいしく・たのしく・安全」なお食事を提供できるよう  
 施設職員、厨房従業員で努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

