様

2023年 1月 月間献立表（夕食）

月	火	水	木	金	土	日
		4 ご飯 すまし汁 絹揚げの野菜あんかけ 大根のごま和え レアチーズムースケーキ エネルギー 647 kcal　たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g　食塩相当量 2.0 g	5 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 里芋の煮物 りんご缶 エネルギー 651 kcal　たんぱく質 23.7 g 脂質 18.0 g　食塩相当量 2.8 g	6 ご飯 みそ汁 スタミナ炒め なすの煮浸し イチゴババロア エネルギー 700 kcal　たんぱく質 21.2 g 脂質 25.1 g　食塩相当量 2.0 g	7 ご飯 すまし汁 ほっけの塩焼き 厚揚げのそぼろ炒め 杏仁豆腐 エネルギー 654 kcal　たんぱく質 26.4 g 脂質 16.7 g　食塩相当量 2.4 g	8 ご飯 みそ汁 鶏肉の和風ソース ひじきの煮物 チョコババロア エネルギー 649 kcal　たんぱく質 26.9 g 脂質 16.0 g　食塩相当量 2.2 g
9 ご飯 すまし汁 豚肉のバター醤油炒め 煮奴 黄桃缶 エネルギー 671 kcal　たんぱく質 25.1 g 脂質 20.7 g　食塩相当量 2.9 g	10 ご飯 みそ汁 赤魚の香味焼き 厚揚げともやしの玉子炒め ぶどうゼリー エネルギー 642 kcal　たんぱく質 25.6 g 脂質 15.5 g　食塩相当量 2.8 g	11 ご飯 中華スープ 八宝菜 ナムル プリン エネルギー 645 kcal　たんぱく質 20.5 g 脂質 20.3 g　食塩相当量 2.7 g	12 ご飯 みそ汁 親子煮 大根きんぴら みかん缶 エネルギー 688 kcal　たんぱく質 31.3 g 脂質 20.4 g　食塩相当量 3.0 g	13 ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のごま和え イチゴババロア エネルギー 650 kcal　たんぱく質 24.1 g 脂質 15.5 g　食塩相当量 2.0 g	14 ご飯 みそ汁 インディアンポーク がんもの含め煮 りんご缶 エネルギー 693 kcal　たんぱく質 23.8 g 脂質 23.7 g　食塩相当量 2.4 g	15 ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜炒め 冬瓜のあんかけ バニラババロア エネルギー 657 kcal　たんぱく質 25.3 g 脂質 16.3 g　食塩相当量 2.5 g
16 ご飯 みそ汁 揚げ物（メンチカツ・コロッケ） 大根のごま和え マスカットゼリー エネルギー 697 kcal　たんぱく質 15.2 g 脂質 17.7 g　食塩相当量 3.2 g	17 ご飯 すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 豚肉の炒物 チョコババロア エネルギー 652 kcal　たんぱく質 26.1 g 脂質 17.4 g　食塩相当量 2.5 g	18 ご飯 みそ汁 スタミナ炒め 切干大根の煮付 ピーチゼリー エネルギー 656 kcal　たんぱく質 20.6 g 脂質 17.9 g　食塩相当量 2.1 g	19 ご飯 味噌汁 白身魚のクリームソース 野菜炒め りんご缶 エネルギー 656 kcal　たんぱく質 25.0 g 脂質 18.7 g　食塩相当量 2.4 g	20 ご飯 中華スープ 八宝豆腐 大学芋 レアチーズムースケーキ エネルギー 664 kcal　たんぱく質 19.1 g 脂質 17.2 g　食塩相当量 2.1 g	21 ご飯 すまし汁 鶏肉の和風ソース 野菜の味噌炒め チョコババロア エネルギー 653 kcal　たんぱく質 26.4 g 脂質 16.3 g　食塩相当量 2.5 g	22 ご飯 みそ汁 豚ロースの塩麹焼き じゃがいものそぼろ炒め ミカン缶 エネルギー 651 kcal　たんぱく質 22.7 g 脂質 22.2 g　食塩相当量 2.2 g
23 ご飯 すまし汁 鰆の味噌バター焼き 春雨の中華和え りんご缶 エネルギー 659 kcal　たんぱく質 23.2 g 脂質 14.9 g　食塩相当量 3.1 g	24 ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース 野菜炒め ピーチゼリー エネルギー 651 kcal　たんぱく質 23.0 g 脂質 17.2 g　食塩相当量 1.5 g	25 ご飯 中華スープ 肉団子の中華煮 たたき胡瓜 バナナクレープ エネルギー 653 kcal　たんぱく質 21.6 g 脂質 19.3 g　食塩相当量 3.0 g	26 ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ なすの煮浸し プリン エネルギー 691 kcal　たんぱく質 23.4 g 脂質 23.4 g　食塩相当量 1.6 g	27 ご飯 中華スープ 海老とチンゲン菜の炒め物 いんげんのツナマヨネーズ和え 杏仁豆腐 エネルギー 664 kcal　たんぱく質 27.3 g 脂質 19.9 g　食塩相当量 2.5 g	28 ご飯 みそ汁 赤魚の香味焼き 冬瓜のそぼろあんかけ チョコババロア エネルギー 652 kcal　たんぱく質 26.5 g 脂質 16.8 g　食塩相当量 2.4 g	29 ご飯 中華スープ にら玉 水餃子 黄桃缶 エネルギー 667 kcal　たんぱく質 22.4 g 脂質 19.6 g　食塩相当量 2.5 g
30 ご飯 みそ汁 スタミナ炒め がんもの含め煮 チョコクレープ エネルギー 693 kcal　たんぱく質 24.5 g 脂質 23.5 g　食塩相当量 2.6 g	31 ご飯 みそ汁 揚げ物（メンチカツ・コロッケ） ナムル 青りんごゼリー エネルギー 687 kcal　たんぱく質 14.0 g 脂質 21.3 g　食塩相当量 3.1 g					

＊食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。