




献立表

慶和会 花いちもんめ
2024/1/1~2024/1/31

	日	月	火	水	木	金	土	
屋 食		 年末年始のお休み				シーフードカレー キャベツとパインのサラダ わかめスープ <small>エネルギー 614kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.4g 食塩 5g</small>	御飯 赤魚の黄金焼き ひじきと大豆の煮物 白菜つけ みそ汁 <small>エネルギー 476kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.8g 食塩 3.2g</small>	おにぎり(みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 豚汁 <small>エネルギー 501kcal 蛋白質 16.6g 脂質 7.9g 食塩 4.6g</small>
		7	8	9	10	11	12	13
屋 食	御飯 鯖の煮付け サツパリポテト 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 595kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.2g 食塩 3.5g</small>	ビビンバ 温泉卵 バナナ 春雨スープ <small>エネルギー 587kcal 蛋白質 24.9g 脂質 16.7g 食塩 2.8g</small>	御飯 ミックスフライ(牡蠣・帆立風味) ツナの和え物 しそ昆布 みそ汁 <small>エネルギー 608kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.4g 食塩 3.3g</small>	御飯 チキン南蛮 おかか和え 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 606kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.2g 食塩 2.8g</small>	菜飯 魚の照り焼き(めばる) 煮物 三色煮豆 みそ汁 <small>エネルギー 548kcal 蛋白質 24.3g 脂質 4.2g 食塩 4.8g</small>	かき揚げうどん 枝豆と豆腐のしんじょ オレンジ <small>エネルギー 458kcal 蛋白質 10.5g 脂質 17.8g 食塩 3.3g</small>	御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) 切干大根いり 梅干し 五目汁 <small>エネルギー 611kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.5g 食塩 4.6g</small>	
	14	15	16	17	18	19	20	
屋 食	御飯 豚玉煮 お浸し 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 496kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.8g 食塩 2.7g</small>	御飯 鯖のごま煮 ポテト金平 白菜つけ みそ汁 <small>エネルギー 658kcal 蛋白質 24.1g 脂質 22.6g 食塩 4.1g</small>	石巻やきそば フルーツヨーグルト 白菜スープ <small>エネルギー 581kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.1g 食塩 3.4g</small>	御飯 魚の甘酢あんかけ(たら) キャベツとツナのサラダ しそ昆布 みそ汁 <small>エネルギー 552kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.1g 食塩 4g</small>	御飯 鶏肉のピカタ 大根サラダ 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 525kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.1g 食塩 3.1g</small>	ひじき御飯 焼魚(ほっけ) なす なべしぎ 漬物 すまし汁 <small>エネルギー 486kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.7g 食塩 5.5g</small>	ヒレカツ丼 レモン和え みそ汁 <small>エネルギー 495kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.9g 食塩 3.8g</small>	
	21	22	23	24	25	26	27	
屋 食	山菜とろろそば かぼちゃの甘煮 みかん <small>エネルギー 427kcal 蛋白質 17.3g 脂質 4.6g 食塩 4.3g</small>	チキンカレー ポイルサラダ わかめスープ <small>エネルギー 600kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16g 食塩 4.8g</small>	御飯 おろし煮魚 ジャーマンポテト しそ昆布 みそ汁 <small>エネルギー 555kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.7g 食塩 3.3g</small>	チャーハン スープギョウザ 杏仁フルーツ <small>エネルギー 455kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.1g 食塩 3.2g</small>	御飯 粕漬焼き(カマス) なすのエビはさみ揚げ 煮豆 豚汁 <small>エネルギー 662kcal 蛋白質 25.6g 脂質 18.8g 食塩 3.3g</small>	御飯 きのこの煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 579kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.4g 食塩 3.9g</small>	御飯 揚げ豆腐甘酢あんかけ お浸し ふりかけ みそ汁 <small>エネルギー 647kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.5g 食塩 3.7g</small>	
	28	29	30	31	 1月			
御飯 魚の揚げ煮(フリ) お浸し 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 633kcal 蛋白質 22.9g 脂質 23.6g 食塩 3.2g</small>	味噌ラーメン 海鮮シューマイ 果物 <small>エネルギー 551kcal 蛋白質 21g 脂質 15.4g 食塩 7.6g</small>	油麩丼 菜果なます 鶏汁 <small>エネルギー 473kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.7g 食塩 3.8g</small>	麦ご飯 幽庵焼き(めばる) とろろ 三色煮豆 きのご汁 <small>エネルギー 514kcal 蛋白質 23.3g 脂質 6.1g 食塩 2.5g</small>					

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

