

# 2023年1月 献立表



	4日 火	5日 木	6日 金	7日 土
屋食	赤飯 鯛のねぎ味噌焼き 長芋とわかめの煮物 キャベツの梅肉和え 清汁 盛り合わせ	赤飯 白身魚のムニエル アスパラのソテー パイン缶 コンソメスープ 盛り合わせ	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐のふんわり蒸し 春雨の酢の物 味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニのソテー オクラのわさび和え コンソメスープ フルーツカクテル
	エネルギー 596 Kcal	エネルギー 561 Kcal	エネルギー 594 Kcal	エネルギー 683 Kcal
おやつ	抹茶まんじゅう	マンゴープリン	吹雪まんじゅう	黒糖まんじゅう
	エネルギー 78 Kcal	エネルギー 101 Kcal	エネルギー 70 Kcal	エネルギー 70 Kcal

	9日 月	10日 火	11日 水	12日 木	13日 金	14日 土
屋食	ごはん チンジャオロース 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草の昆布和え 中華スープ パイナップル缶	ごはん 鮭の香草焼き チンゲン菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ごはん エビカツ 肉団子のケチャップ炒め 春菊の湯葉和え 味噌汁 白桃缶	菜飯 きつねうどん 豚肉となすの煮物 小松菜の和え物 りんご	ごはん 白身魚のパン粉焼き 金平ごぼう 大根のツナ和え 清汁 黄桃缶	ごはん クリームシチュー ピーマンのじゃこ炒め 菜の花のピーナツ和え オレンジ
	エネルギー 549 Kcal	エネルギー 585 Kcal	エネルギー 707 Kcal	エネルギー 581 Kcal	エネルギー 563 Kcal	エネルギー 646 Kcal
おやつ	バナナババロア	小麦まんじゅう	ぜんざい	蒸しケーキ	【おやつレク】 ロールパンサンド	【おやつレク】 ロールパンサンド
	エネルギー 85 Kcal	エネルギー 70 Kcal	エネルギー 130 Kcal	エネルギー 75 Kcal	エネルギー 199 Kcal	エネルギー 199 Kcal

	16日 月	17日 火	18日 水	19日 木	20日 金	21日 土
屋食	【卯ち勝つ井】 かつ井 ビーフンソテー 春菊のしらす和え 味噌汁 あんず缶	ごはん キスの南蛮漬け 大根の煮物 ほうれん草のたらこ和え 味噌汁 りんご	ごはん 炒り鶏 里芋の旨煮 小松菜の和え物 味噌汁 なし缶	カレーライス コロケ キャベツのサラダ 福神漬け ヨーグルト	ごはん 赤魚の鳴門煮 冬瓜のそぼろあんかけ 春菊のおかか和え 味噌汁 みかん缶	ごはん 白身魚のタルタル焼き 南瓜のコンソメ煮 ほうれん草の酢味噌和え 清汁 黄桃缶
	エネルギー 727 Kcal	エネルギー 571 Kcal	エネルギー 619 Kcal	エネルギー 778 Kcal	エネルギー 487 Kcal	エネルギー 562 Kcal
おやつ	ミルクまんじゅう	プリン	ココアワッフル	栗あんまんじゅう	山芋まんじゅう	蒸しケーキ(バナナ)
	エネルギー 70 Kcal	エネルギー 80 Kcal	エネルギー 89 Kcal	エネルギー 70 Kcal	エネルギー 70 Kcal	エネルギー 75 Kcal

	23日 月	24日 火	25日 水	26日 木	27日 金	28日 土
屋食	ゆかりごはん 醤油ラーメン シュウマイ チンゲン菜の中華和え 杏仁豆腐	【誕生会】 巻き寿司&握り寿司 天ぷら 茶碗蒸し 菜の花の柚子香和え 清汁 みかん缶	【誕生会】 巻き寿司&握り寿司 天ぷら 茶碗蒸し 菜の花の柚子香和え 清汁 みかん缶	ごはん 鮭の磯辺焼き ごぼうの煮物 焼きなす かきたま汁 なし缶	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの中華炒め 卵豆腐 味噌汁 マンゴー	ごはん 白身魚のあけぼの揚げ 小松菜の柚香和え 里芋の甘辛煮 清汁 パイナップル缶
	エネルギー 608 Kcal	エネルギー 677 Kcal	エネルギー 690 Kcal	エネルギー 520 Kcal	エネルギー 561 Kcal	エネルギー 553 Kcal
おやつ	たい焼き	ケーキ 紅茶	ケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう	フルーチェ	ハウムクーヘン
	エネルギー 88 Kcal	エネルギー 145 Kcal	エネルギー 145 Kcal	エネルギー 70 Kcal	エネルギー 32 Kcal	エネルギー 126 Kcal

	30日 月	31日 火
屋食	ごはん 酢豚風 えびしゅうまい 人参のサラダ 中華スープ 白桃缶	ごはん 鯛の香味焼き 里芋のあんかけ きゅうりの中華サラダ 清汁 フルーツカクテル
	エネルギー 625 Kcal	エネルギー 572 Kcal
おやつ	コーヒーゼリー	ミルクまんじゅう
	エネルギー 43 Kcal	エネルギー 70 Kcal

☆1/4.5【赤飯】と【ミニおせち】がつきます。  
 ☆1/13.14おやつレク【サンドイッチ】を皆様と作ります。  
 ☆1/16 今年も色となことに「卯ち勝つ(井)」!をテーマに「かつ」の旅がはじまります。最初は「卵とじかつ」  
 ☆1/24.25誕生会メニュー【巻き寿司・握り寿司・天ぷら・茶碗蒸し】です。  
 おやつは【ケーキ】です。



※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。