

2024年1月 献立表

	月	火	水	木	金
屋食				4	5
				カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ 福神漬	ごはん けんちん煮 大豆とひじきの煮物 もやし炒め 味噌汁(揚げ・夕社*)
	8	9	10	11	12
屋食	*成人の日* 	ごはん ビーフメンチカツ 切干大根と青菜の和え物 きんぴらこんにやく 味噌汁(はくさい・芦*)	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐の煮もの 大根のゆかり和え すまし汁(うすまき麩・みつば)	ごはん バーベキューチキン ポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁(ふ・社*)	ごはん(半量) とんこつラーメン はるまき 大根サラダ 
		I総計 - 848kcal 蛋白質 18.7g	I総計 - 650kcal 蛋白質 27.5g	I総計 - 762kcal 蛋白質 24.4g	I総計 - 638kcal 蛋白質 28g
	15	16	17	18	19
屋食	ごはん 肉だんごあます 野菜サラダ ちくわの磯辺マヨ炒め 中華スープ(青梗菜・わかめ) 	衣笠丼 キャベツのレモン醤油和え 茄子の揚げびたし 赤だし 	ごはん 鶏肉のから揚げ ビーフン炒め 小松菜とびじりの酢のもの 味噌汁(大根・ねぎ)	ごはん 白身魚の香草焼き キャベツのソテー かぼちゃサラダ 味噌汁(白菜・ミバ*)	*選択メニュー* ローストチキン 揚げポテトのガーリック ドレッシング和え コンソメスープ(夕社*・パ*物) [A] ごはん [B] パン
	I総計 - 717kcal 蛋白質 18.8g	I総計 - 620kcal 蛋白質 19.2g	I総計 - 796kcal 蛋白質 29.4g	I総計 - 654kcal 蛋白質 23.3g	[A]I総計 - 765kcal 蛋白質 23.9g [B]I総計 - 786kcal 蛋白質 25.8g
	22	23	24	25	26
屋食	チャーハン キャベツのレモン酢 シューマイ 中華スープ(もやし・わかめ) 	ごはん 豚すき焼き風煮 温泉卵 揚げ野菜のごまおかか和え 味噌汁(揚げ・ダイコン*)	*選択メニュー* 鶏肉と白菜のクリーム煮 和風サラダ コロック(コーン) [A] ごはん [B] パン	*選択メニュー* ごはん 小松菜とえのきのお浸し 三度豆の玉マヨ和え コンソメスープ(キャベツ・人参) [A] ミックスフライ [B] チキンカツ	ごはん 鶏肉のニールオオツリス プリンのゆず和え みにおでん 味噌汁(麩・わかめ)
	I総計 - 696kcal 蛋白質 23.8g	I総計 - 637kcal 蛋白質 29.6g	[A]I総計 - 795kcal 蛋白質 25g [B]I総計 - 750kcal 蛋白質 26.3g	[A]I総計 - 744kcal 蛋白質 19.6g [B]I総計 - 740kcal 蛋白質 24.7g	I総計 - 766kcal 蛋白質 28.3g
	29	30	31		
屋食	ごはん 照り焼きハンバーグ ミニナポリタン ごぼうサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	ごはん(半量) ねぎ玉きのうどん 杓苳のポンズ和え がんもの詰め煮	ごはん ちゃんこなべ風 ちくわの天ぷら ほうれん草のごま和え		
	I総計 - 744kcal 蛋白質 20.3g	I総計 - 608kcal 蛋白質 24.1g	I総計 - 674kcal 蛋白質 26.8g		

キリトリ

<選択メニューアンケート>

1月25日(木)の選択メニューのご希望をお聞かせください

お名前

ミックスフライ・チキンカツ どちらかに○をつけて1月18日(木)までに提出ください