

# 2024年1月 献立表

|    | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|----|--|---|--|---|---|
| 屋食 |   |   |  | 4   | 5   |
|    |  |   |  | カレーライス<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ<br>福神漬  | ごはん<br>けんちん煮<br>大豆とひじきの煮物<br>もやし炒め<br>味噌汁(揚げ・夕社*)   |
|    |  |   |  | I献* - 657kcal 蛋白質 17.5g   | I献* - 638kcal 蛋白質 28g   |
|    | 8  | 9   | 10   | 11  | 12  |
| 屋食 | *成人の日*<br>  | ごはん<br>ビーフメンチカツ<br>切干大根と青菜の和え物<br>きんぴらこんにやく<br>味噌汁(はくさい・芦*)   | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>高野豆腐の煮もの<br>大根のゆかり和え<br>すまし汁(うすまき麩・みつば)            | ごはん<br>バーベキューチキン<br>ポテトサラダ<br>コーヒーゼリー<br>味噌汁(ふ・社*)  | ごはん(半量)<br>とんこつラーメン<br>はるまき<br>大根サラダ<br> |
|    |  | I献* - 848kcal 蛋白質 18.7g   | I献* - 650kcal 蛋白質 27.5g  | I献* - 762kcal 蛋白質 24.4g   | I献* - 731kcal 蛋白質 25.2g   |
|    | 15   | 16  | 17   | 18  | 19  |
| 屋食 | ごはん<br>肉だんごあます<br>野菜サラダ<br>ちくわの磯辺マヨ炒め<br>中華スープ(青梗菜・わかめ)<br> | 衣笠丼<br>キャベツのレモン醤油和え<br>茄子の揚げびたし<br>赤だし<br> | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>ビーフン炒め<br>小松菜とビーツの酢のもの<br>味噌汁(大根・ねぎ)             | ごはん<br>白身魚の香草焼き<br>キャベツのソテー<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁(白菜・ミバ*)                                       | *選択メニュー*<br>ローストチキン<br>揚げポテトの加ーリテー<br>ドレッシング和え<br>コンソメスープ(夕社*・パ*物)<br>[A] ごはん<br>[B] パン                                     |
|    | I献* - 717kcal 蛋白質 18.8g  | I献* - 620kcal 蛋白質 19.2g   | I献* - 796kcal 蛋白質 29.4g  | I献* - 654kcal 蛋白質 23.3g   | [A]I献* - 765kcal 蛋白質 23.9g<br>[B]I献* - 786kcal 蛋白質 25.8g  |
|    | 22   | 23  | 24   | 25  | 26  |
| 屋食 | チャーハン<br>キャベツのレモン酢<br>シューマイ<br>中華スープ(もやし・わかめ)<br>           | ごはん<br>豚すき焼き風煮<br>温泉卵<br>揚げ野菜のごまおかか和え<br>味噌汁(揚げ・ダイコン*)  | *選択メニュー*<br>鶏肉と白菜のクリーム煮<br>和風サラダ<br>コロック(コーン)<br>[A] ごはん<br>[B] パン | *選択メニュー*<br>ごはん<br>小松菜とえのきのお浸し<br>三度豆の玉マヨ和え<br>コンソメスープ(キャベツ・人参)<br>[A] ミックスフライ<br>[B] チキンカツ | ごはん<br>鶏肉のニールオオツリス<br>プロツリーのゆず和え<br>みにおでん<br>味噌汁(麩・わかめ)   |
|    | I献* - 696kcal 蛋白質 23.8g  | I献* - 637kcal 蛋白質 29.6g   | [A]I献* - 795kcal 蛋白質 25g<br>[B]I献* - 750kcal 蛋白質 26.3g             | [A]I献* - 744kcal 蛋白質 19.6g<br>[B]I献* - 740kcal 蛋白質 24.7g                                    | I献* - 766kcal 蛋白質 28.3g   |
|    | 29   | 30  | 31   |         |   |
| 屋食 | ごはん<br>照り焼きハンバーグ<br>ミニナポリタン<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(大根・ねぎ)  | ごはん(半量)<br>ねぎ玉きのこうどん<br>杓ッりのボンズ和え<br>がんもの含め煮  | ごはん<br>ちゃんこなべ風<br>ちくわの天ぷら<br>ほうれん草のごま和え                            |   |   |
|    | I献* - 744kcal 蛋白質 20.3g  | I献* - 608kcal 蛋白質 24.1g   | I献* - 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