


# 2023年1月献立表



昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食		エネルギー (kcal)	昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食		エネルギー (kcal)						
<p style="text-align: center;">明けまして おめでとう ございます</p>												16	月	白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し ご飯 豚汁 フルーツ	501	カレーぎしめん 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し ご飯(小) フルーツ	509
												17	火	親子丼 里芋の煮物 大根の甘酢和え 味噌汁 漬物	552	きつねうどん 里芋の煮物 大根の甘酢和え ご飯(小) 漬物	435
												18	水	割子弁当	596	きつねうどん	546
04	水	カツ丼 里芋の白煮 白菜のサラダ 味噌汁 漬物	594	19	木	豚肉のブルコギ 根菜の煮物 豆サラダ ご飯 すまし汁 漬物	567	焼きうどん 根菜の煮物 豆サラダ 汁物 漬物	413								
05	木	さばの煮付け きのこソテー おぐらの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	516	20	金	赤魚の生姜煮 厚揚げのそぼろあん 海藻サラダ ご飯 きくらげと卵のスープ フルーツ	512	ほうとう風うどん 厚揚げのそぼろあん 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	490								
06	金	鶏肉の塩麹炒め ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ	563	21	土	海鮮塩炒め シュウマイ おからポテトサラダ ご飯 中華スープ 漬物	519	和風スパゲティ シュウマイ おからポテトサラダ 汁物 漬物	576								
07	土	豚肉のバター醤油炒め さつま揚げの煮物 緑豆もやしのナムル ご飯 コンソメスープ 漬物	531														
												23	月	豚肉と根菜の和風カレー いんげんと卵の炒め物 おぐらのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	616	かき揚げそば いんげんと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	565
09	月	鶏肉の照り焼き 大豆のトマト煮 切干大根のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	542	24	火	さばのごま焼き がんもの煮物 白菜とチーズのコールスロー ご飯 味噌汁 漬物	567	肉きしめん がんもの煮物 白菜とチーズのコールスロー ご飯(小) 漬物	532								
10	火	厚揚げとひき肉の炒め物 冬瓜の生姜あんかけ ブロッコリーの醤油マヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	544	25	水	鶏肉のトマトソースかけ きのこソテー ピーマンのマリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	529	とろろうどん きのこソテー ピーマンのマリネ ご飯(小) 漬物	441								
11	水	さわらの味噌煮 卵の花 ほうれん草のわさび和え ご飯 かきたま汁 フルーツ	500	26	木	あじの南蛮漬け 切干大根煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	507	たぬきぎしめん 切干大根煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	449								
12	木	なすと鶏肉の甘辛丼 れんこんの白煮 もやしの中華風サラダ 中華スープ フルーツ	623	27	金	鶏肉の唐揚げ 卵の花 おぐらの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	516	焼きそば 卵の花 おぐらの梅和え 汁物 漬物	603								
13	金	ポークチャップ きのこの洋風煮 マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	575	28	土	麻婆豆腐 なすの煮びたし もやしの醤油マヨ和え ご飯 中華スープ フルーツ	612	なめこおろしうどん なすの煮びたし もやしの醤油マヨ和え ご飯(小) フルーツ	533								
14	土	あじの竜田揚げ かぼちゃの煮物 いんげんの磯和え 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	498														
<p style="text-align: center;">*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります</p>												30	月	赤魚のタルタル焼き かぼちゃの煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	525	月見そば かぼちゃの煮物 春雨の中華和え ご飯(小) 漬物	532
												31	火	豚肉の生姜焼き風 おからとひじきの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	547	味噌煮込み風うどん おからとひじきの煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	477

## 2023年1月 おやつ献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
パームクーヘン(チョコ)  90 kcal	フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	今川焼  68 kcal	ミニパックカスタードワッフル  89 kcal	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal
9 さつまいもとりんごのパウンドケーキ  73 kcal	10 緑茶ようかん  104 kcal	11 ぜんざい  177 kcal	12 ブドウゼリー  54 kcal	13 よもぎまんじゅう  109 kcal	14 抹茶のロールケーキ  149 kcal
16 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	17 乳菓まんじゅう  103 kcal	18 紫芋ようかん  92 kcal	19 田舎まんじゅう  108 kcal	20 苺のマドレーヌ  92 kcal	21 チョコとクランベリーのパウンドケーキ  73 kcal
23 もみじまんじゅう  107 kcal	24 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	25 黒糖まんじゅう  107 kcal	26 抹茶ようかん  118 kcal	27 レモンケーキ  65 kcal	28 しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal
30 紅茶プリン(ホイップクリーム)  77 kcal	31 栗のパウンドケーキ  90 kcal	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。			