

令和5年1月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ おかか和え ふりかけ 452Kcal	カニちらしすし 揚げ出し豆腐そぼろあん しその実和え かきたま汁 ゼリー 577Kcal	ご飯 白身魚のパン粉焼き じゃが芋のミルク煮 梅和え みそ汁 643Kcal
22日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン 440Kcal	ご飯 サーモンフライ 切干煮 オクラのなめこ和え 果物、みそ汁 649Kcal	ご飯 若鶏のインド風 卵の炒め物 小松菜の和え物 けんちん汁 617Kcal
23日 (月)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり 477Kcal	スパゲティナポリタン さつまいも甘煮 キャベツとツナのサラダ 果物 牛乳 761Kcal	ご飯 煮魚(黒ムツ) きんぴらごぼう ごま和え みそ汁 603Kcal
24日 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き おろし和え 梅干 442Kcal	高菜チャーハン 肉団子煮 春雨の中華風和え 中華スープ 杏仁豆腐 523Kcal	ご飯 けんちん煮 ねぎとろ ブロッコリーたらこマヨかけ みそ汁 631Kcal
25日 (水)	ご飯 みそ汁 サンマおかか煮 おひたし 梅干 510Kcal	かき揚げ丼 ひじき煮 わさび和え みそ汁 果物 766Kcal	ご飯 豚肉のみそ炒め 大根と竹輪煮 焼きなす みそ汁 594Kcal
26日 (木)	ご飯 みそ汁 たまご焼き 野菜炒め 梅干 443Kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃ田舎煮 酢のもの プリン、みそ汁 710Kcal	ご飯 サワラ幽庵漬焼き 炒り豆腐 ささみのゴマしょうゆ和え みそ汁 594Kcal
27日 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 キャベツフレーク和え ふりかけ 421Kcal	たぬきそば 身欠きニシン ごまみそ和え 果物 722Kcal	ご飯 八宝菜 シューマイ 大根のサラダ みそ汁 677Kcal
28日 (土)	ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし 味付けのり 452Kcal	ご飯 サバのみそ煮 じゃがいもの甘煮 おひたし 果物、すまし汁 626Kcal	ご飯 肉豆腐 五目きんぴら 梅しそ和え みそ汁 601Kcal
29日 (日)	雑炊 さつま揚げ煮 しば漬け ミニパン 445Kcal	チキンカレー 福神漬け 卵サラダ 果物 ドリンクヨーグルト 667Kcal	ご飯 白身魚の若草あげ さつま芋の甘辛煮 もやしの辛子和え みそ汁 617Kcal
30日 (月)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり 478Kcal	焼きそば 目玉焼き ごま和え 果物 牛乳 674Kcal	ご飯 ハンバーグ ナス揚げおろし煮 おかか和え みそ汁 641Kcal
31日 (火)	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー おろし和え 梅干 447Kcal	ご飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ ごま酢和え 中華風コーンスープ、果物 677Kcal	ご飯 鮭の照り焼き 煮豆 青菜の山かけ みそ汁 615Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。