

# 1月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
	1 <b>お休み</b>	2 <b>お休み</b>	3 ごはん みそ汁 さけの幽庵焼き ちくわの炒り煮 キャベツとツタの和風和え 果物	4 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋のバター炒め かぼちゃのさっぱりサラダ 果物	5 赤飯 すまし汁 天ぷらの盛り合わせ 数の子と昆布の和え物 漬物 いちごプリン	6 ごはん みそ汁 あじのピリ辛焼き 一口がんもの煮物 大根サラダ 果物
			660kcal 3.3g	659kcal 3.0g	623kcal 2.4g	621kcal 3.2g
7 <b>お休み</b>	8 《成人の日》 アサリとツタのみそごはん 豚汁 赤魚の粕漬け焼き からし酢和え 漬物 チョコプリン	9 ごはん みそ汁 かじきのマヨネーズ焼き じゃが芋にマスタード炒め わかめサラダ 果物	10 ごはん みそ汁 白身魚のスパイラル粉焼 ごぼうの中華風ソテー 白菜とかかのサラダ 果物	11 ごはん みそ汁 酢鶏 変わりきんぴら 小松菜とかぼちゃのお浸し 果物	12 ごはん みそ汁 八宝菜 里芋のごまみそ煮 春雨の和え物 果物	13 ごはん コンソープ カレーコロッケ 青梗菜とハムのソテー アスパラサラダ 果物
	584kcal 3.2g	633kcal 3.6g	610kcal 3.5g	648kcal 3.0g	590kcal 2.8g	709kcal 3.0g
14 <b>お休み</b>	15 ごはん みそ汁 グラタン 麻婆春雨 中華和え 果物	16 ごはん みそ汁 白身魚のみそ麹焼き 南瓜の煮物 キャベツと桜海老の和え物 果物	17 ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 いんげんのピーナツ和え 果物	18 《おまもりごはん》 生姜チャーハン 粕汁 にんにくみそ唐揚げ だいこんサラダ 抹茶黒豆ゼリー	19 ごはん 中華たまごスープ かクリームコロッケ カラフルピーマンソテー コールスローサラダ 果物	20 ごはん あさりと野菜のスープ ほっけの塩焼き 大根とさつま揚げの煮物 グリーンサラダ 果物
	662kcal 2.8g	564kcal 3.3g	631kcal 2.5g	656kcal 3.4g	605kcal 2.4g	577kcal 2.1g
21 <b>お休み</b>	22 ごはん みそ汁 魚のカレー香味焼き ソーセージ入りソテー 白菜のおかか和え 果物	23 ごはん みそ汁 カツオフライ 大根のそぼろ煮 畑菜と高野豆腐の煮物 果物	24 ごはん みそ汁 五目たまご焼き じゃがいものきんぴら キャベツしその実和え 果物	25 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 豆たっぷりサラダ 果物	26 ごはん みそ汁 焼肉 人参とじゃこの卵炒め もやしのぼん酢和え 果物	27 ごはん みそ汁 赤魚のねぎ焼き ちくわの甘辛煮 春雨の酢の物 果物
	520kcal 2.9g	543kcal 2.5g	595kcal 2.6g	661kcal 3.5g	679kcal 2.7g	590kcal 2.6g
28 <b>お休み</b>	29 ごはん みそ汁 牛肉の韓国風すき焼き ツタとキャベツのソテー ビーンズサラダ 果物	30 ごはん みそ汁 豚皿 つみれのあっさり煮 ごぼうサラダ 果物	31 ごはん みそ汁 ツナ入り野菜オムレツ ブロッコリーソテー わさび和え 果物			
	636kcal 2.9g	698kcal 3.1g	570kcal 2.8g			

