

2022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)		
01	土												
02	日							17	月	アジフライ 里芋の煮っころがし オニオンサラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ	562	焼きうどん 里芋の煮っころがし オニオンサラダ 汁物 フルーツ	465
03	月							18	火	ハンバーグ ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	577	なめこおろしそば ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	521
04	火	カツ丼 里芋の白煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 漬物	618	19	水	回鍋肉 カリフラワーのかに風味あんかけ 切干大根のナムル ご飯 中華スープ 漬物	535	しょうゆラーメン カリフラワーのかに風味あんかけ 切干大根のナムル ご飯(小) 漬物	488				
05	水	さばの煮付け 厚揚げの肉味噌かけ 春菊の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物	532	20	木	さばのおろし煮 じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	569	たぬきそば じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し ご飯(小) 漬物	522				
06	木	鶏肉の塩麹炒め ひじきの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	563	21	金	鶏肉の治部煮風 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	513	えび天うどん ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	498				
07	金	豚肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	530	22	土	豚丼 ぜんまいの煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 フルーツ	590	ほうとう風きしめん ぜんまいの煮物 いんげんのごま和え ご飯(小) フルーツ	538				
08	土	たらと豆腐の雪見鍋風 人参の金平 玉ねぎのポン酢和え ご飯 漬物	521	23	日								
09	日							24	月	ごぼう入り鶏つくね 人参しりしり コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	557	月見そば 人参しりしり コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	527
10	月							25	火	ハヤシライス ブロッコリーのソテー 大根サラダ フルーツ	656	きつねうどん ブロッコリーのソテー 大根サラダ ご飯(小) フルーツ	486
11	火	赤魚の中華煮 春雨の炒め物 きらずサラダ ご飯 中華スープ 漬物	569	26	水	さわらの照り焼き 鶏レバーの味噌煮 白菜の塩昆布和え 炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	527	あんかけきしめん 鶏レバーの味噌煮 白菜の塩昆布和え 炊き込みご飯(小) フルーツ	570				
12	水	ほうれん草とひき肉のカー れんこんのソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	609	27	木	豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	558	とんこつラーメン 根菜の煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	502				
13	木	揚げ豆腐のかに風味あん 肉じゃが もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	568	28	金	生姜味噌おでん きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯 漬物	531	とろろうどん きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	477				
14	金	さわらの塩焼き ふるふき大根 ひじきの白和え ご飯 すまし汁 フルーツ	510	29	土	赤魚の野菜あんかけ 糸昆布煮 おぐらのゆかり和え ご飯 けんちん汁 漬物	508	鶏南蛮そば 糸昆布煮 おぐらのゆかり和え ご飯(小) 漬物	549				
15	土	鶏肉の味噌漬け焼き 卵の花 チンゲン菜の辛子和え ご飯 和風スープ 漬物	563	30	日								
						31	月	豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの煮物 わかめのナムル ご飯 和風スープ 漬物	536	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの煮物 わかめのナムル 汁物 フルーツ	557		

*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