



# R6 1月献立表

日	月 1月1日	火 1月2日	水 1月3日	木 1月4日	金 1月5日	土 1月6日
				カレーライス スープ サラダ 漬物(福神漬) デザート  780kcal	ごはん 味噌汁 チキンチャップ がんもの煮物 漬物  580kcal	わかめ御飯 漬汁 魚の粕漬け焼き 肉じゃが 果物  590kcal
1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
		中華丼 中華スープ 春巻き 杏仁豆腐  690kcal	ごはん 漬汁 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 牛乳  670kcal	ごはん 味噌汁 鯖の生姜焼き ジャーマンポト 大根サラダ  710kcal	ごはん 味噌汁 ハンペンフライ&エビフライ 筑前煮 煮豆(金時豆)  780kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 いり豆腐 漬物  610kcal
1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン じゃが芋とさつま揚げの煮物 700kcalのサラダ  670kcal	ごはん 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ 果物  780kcal	ごはん 漬汁 さわらの味噌マヨネーズ焼売 田舎煮 れんこんマリネ  600kcal	スパゲティミートソース コーンスープ 南瓜のサラダ フォー  710kcal	ごはん 中華スープ 焼き肉 ふろふき大根 春雨サラダ  680kcal	ごはん スープ たららのピザ風 ジャーマンポト 牛乳  650kcal
1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
	ごはん 味噌汁 鮭のカレームニエル ほうれん草と卵の炒め物 白菜の甘酢漬  550kcal	ごはん スープ ビーフシチュー カリフラワーサラダ ヨーグルト  680kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き マーボー豆腐 菜の花の胡麻ドレ和え  610kcal	ごはん スープ ハンバーグステーキ 白菜のクリーム煮 りんごのコンポート  690kcal	ごはん 味噌汁 回鍋肉 エビシューマイ きゅうりのザーサイ和え  690kcal	肉うどん ゆかりごはん 大学芋 キャベツの即席漬  740kcal
1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	・1月のお休みは1、2、3、7、8、14、21、28日 です。 ・メニューは変更になる場合があります。 ・カロリーは目安です。		
	オムライス チャウダー コールスローサラダ ジョア  710kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ ひじきの煮物 漬物  670kcal	ごはん スープ 煮込みハンバーグ 野菜炒め 酢の物  600kcal			