

令和4年 1月 献立予定表

すくすく



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	1(土)元旦 8(土)	2(日) 9(日)
	野菜味噌ラーメン ブロッコリーのナムル 春巻き 320kcal お菓子	ご飯 さばの味噌煮 青菜のごまマヨサラダ お雑煮風うどん 336kcal ヨーグルト	パン さつま芋入りクリームシチュー グリーンサラダ 揚げ物 340kcal フルーツ缶	ご飯 豚小間と玉ねぎの甘辛煮 シルバーサラダ みそ汁 276kcal ジャムサンド		
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
成人の日 食パン カニ風味サラダとハムカツ コーンサラダ ゼリー スープ 394kcal お菓子	ご飯 和風唐揚げ ブロッコリーサラダ 切干大根煮 みそ汁 366kcal 蒸しパン	豚汁風うどん 小松菜ときのこの胡麻和え 厚揚げの和風照り焼き 339kcal わかめおにぎり	ご飯 魚の南蛮漬け レタスとレンコンのサラダ 中華スープ 294kcal クッキーと牛乳			
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
ご飯 鶏肉の甘味噌だれ焼き 大根サラダ スープ 319kcal ホットケーキ	ご飯 とんてき風豚小間炒め 花野菜サラダ かぼちゃの旨煮 みそ汁 373kcal バナナ	食パン クリームコロッケと卵サンドの具 ポパイサラダ スープ 357kcal お菓子	ご飯 魚の唐揚げ甘酢ネギだれ 春雨とツナサラダ オクラ納豆 みそ汁 321kcal フルーツヨーグルト	関西風肉うどん 野菜とさつま揚げの煮物 じゃが芋のコーン煮 352kcal プリン		
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
ご飯 焼魚 マカロニサラダ みそ汁 340kcal ベジたべる	バターチキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト スープ 446kcal みかん	焼きそば 青菜と油揚げの煮びたし いもフライ 野菜卵スープ 355kcal カステラと牛乳	ご飯 ソースチキンカツ アスパラサラダ ひじきとちくわの煮物 みそ汁 383kcal フルーチェ	パン マカロニグラタン コールスローサラダ フルーツ缶 スープ 365kcal サラダせんべい		
31(月)						
ご飯 手作りカレーチーズ豚カツ &揚げ物 キャベツのフレンチサラダ スープ 435kcal お菓子						

※ 材料の都合により献立の変更もあります。

※ アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・カニなど)で禁止品目がありましたら、申し出てください。

