

令和4年 1月 献立予定表

| 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 620kcal お菓子 | ご飯 さばの味噌煮 青菜のごまマヨサラダ 白菜の塩ガーリック和え お雑煮風 672kcal ヨーグルト | パン さつまい入りクリームシチュー グリーンサラダ 揚げ物 679kcal 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 漬物(青かつば) みそ汁 551kcal ジャムサンド | | |
| 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) | 15(土) | 16(日) |
| 成人の日 | カニ風サラダサンド & ハムカツサンド コーンサラダ ゼリー スープ 787kcal 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 731kcal 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 678kcal 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 たけのこの土佐煮 中華スープ 587kcal 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 わかめと玉ねぎの中華風マリネ スープ 638kcal 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 745kcal バナナ | クリームコロッケサンド & たまごサンド ポパイサラダ カリフラワーのカレーピクルス スープ 713kcal 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 642kcal フルーツヨーグルト | 関西風肉うどん 野菜とさつまい揚げの煮物 じゃが芋のコーン煮 703kcal 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 梅しそ和え みそ汁 679kcal ベジタべる | 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 891kcal 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 709kcal カステラと牛乳 | ソースチキンカツ丼 アスパラサラダ ひじきとちくわの煮物 みそ汁 766kcal 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 730kcal 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 大根とおかか炒め煮 スープ 870kcal お菓子 | | | | | | |

※ 材料の都合により献立の変更もあります。

