

令和4年1月献立表



1日(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)
		シーフードカレー	ごはん	ゆかりごはん	ゆかりごはん	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
お正月		香の物	松風焼き	刺身盛り合わせ	刺身盛り合わせ	刺身盛り合わせ	豚肉の生姜焼き	鯖の香味焼き	クリームシチュー	鶏肉とフロッコリーの塩炒め	ポークソテーきのこソース	すき焼き風煮	とんかつ
		マカロニサラダ	筑前煮風	高野豆腐の炊き合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	生揚げと小松菜の煮浸し	大根のどぼろ煮	さつまいもオレンジ煮	金平れんこん	ほうれん草ソテー	茄子の味噌炒め	おから煮
		フルーツ	ひじきサラダ	賀正盛り合わせ	賀正盛り合わせ	賀正盛り合わせ	ごぼうサラダ	柚子風味和え	花野菜のサラダ	春菊の磯和え	南瓜サラダ	温泉卵	いんげんのごま醤油和え
			漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	漬物	漬物	フルーツ	漬物	漬物	漬物	漬物
		コンソメスープ	清汁	お雑煮風	お雑煮風	お雑煮風	味噌汁	清汁		味噌汁	コンソメスープ	清汁	味噌汁
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂肪 g 炭水化物 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂肪 g 炭水化物 g 塩分 g	エネルギー 564kcal 蛋白質 15.1g 脂肪 17.3g 炭水化物 83g 塩分 3.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 14.9g 炭水化物 70.4g 塩分 3.2g	エネルギー 579kcal 蛋白質 29.6g 脂肪 10g 炭水化物 89.5g 塩分 3g	エネルギー 579kcal 蛋白質 29.6g 脂肪 10g 炭水化物 89.5g 塩分 3g	エネルギー 579kcal 蛋白質 29.6g 脂肪 10g 炭水化物 89.5g 塩分 3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 20.5g 炭水化物 68.1g 塩分 3.1g	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 15.7g 炭水化物 60.7g 塩分 2.8g	エネルギー 540kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 14.9g 炭水化物 84g 塩分 2.3g	エネルギー 485kcal 蛋白質 23.7g 脂肪 68.7g 炭水化物 12.3g 塩分 3.3g	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 27.6g 炭水化物 66.1g 塩分 3.6g	エネルギー 569kcal 蛋白質 25g 脂肪 22.5g 炭水化物 61.8g 塩分 1.8g	エネルギー 577kcal 蛋白質 17g 脂肪 19g 炭水化物 83.4g 塩分 2.8g
		レースン蒸しパン	コーヒーゼリー	季節の和菓子	季節の和菓子	季節の和菓子	ほうじ茶フリン	おさつぜんざい	バームクーヘン	チョコチップケーキ	いちごゼリー	たいやき	フチドッグ
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 91kcal	エネルギー 91kcal	エネルギー 77kcal	エネルギー 77kcal	エネルギー 77kcal	エネルギー 52kcal	エネルギー 116kcal	エネルギー 114kcal	エネルギー 133kcal	エネルギー 43kcal	エネルギー 82kcal	エネルギー 90kcal
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	31日(月)		
ごはん	開花丼	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯	赤飯	赤飯	ごはん	中華丼	ごはん	ごはん		
鶏肉のトマトソース	切干大根の煮付	肉団子の甘酢炒め	鶏肉のこうじ焼き	テミグラスハンバーグ	鶏肉の梅しそ焼き	天ぷら	いとより鯛の煮付	鶏肉の粒マスタード焼き	シューマイ	白身魚フラシ	ぶり大根		
かぶのコンソメ煮	春雨サラダ	茄子と鶏肉の煮物	人参しりしり	いんげんソテー	れんこんとさつまいもの炒め物	フロッコリーのかにあんかけ	炊き合わせ	里芋の煮物	三色ナムル	ひじきの煮付	麩チャンフルー		
ポパイサラダ		野菜の中華和え	青菜のわさびマヨネーズ	フレンチサラダ	ポテトサラダ	小松菜の辛子和え	春菊の胡麻和え	白酢和え		フロッコリーのピーナッツ和え	きゅうりとしらずの酢の物		
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	漬物	漬物	漬物	漬物		
コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	清汁	豚汁	味噌汁	卵スープ	味噌汁	味噌汁		
エネルギー 505kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 15g 炭水化物 65.7g 塩分 3.6g	エネルギー 577kcal 蛋白質 23g 脂肪 15.9g 炭水化物 60.9g 塩分 3.9g	エネルギー 471kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 11.6g 炭水化物 81.1g 塩分 3.5g	エネルギー 528kcal 蛋白質 23g 脂肪 17.5g 炭水化物 67.4g 塩分 3.3g	エネルギー 509kcal 蛋白質 16.7g 脂肪 18.4g 炭水化物 68.9g 塩分 3.5g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 15.8g 炭水化物 82.4g 塩分 3.3g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 12.1g 炭水化物 80.7g 塩分 3.9g	エネルギー 499kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 19.8g 炭水化物 78.1g 塩分 2.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 15.6g 炭水化物 68.8g 塩分 3.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 15.5g 炭水化物 75.1g 塩分 3g	エネルギー 497kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 12.7g 炭水化物 78.6g 塩分 3.7g	エネルギー 520kcal 蛋白質 23.7g 脂肪 16.6g 炭水化物 64.9g 塩分 3.5g		
抹茶ババロア	紅茶ミニケーキ	小倉あんパイ	チーズ蒸しパン	ミルクくずもち	カステラ	オレンジケーキ	もみじ饅頭	おやついろいろ	おやついろいろ	抹茶パンケーキ	パウンドケーキ		
エネルギー 146kcal	エネルギー 68kcal	エネルギー 161kcal	エネルギー 88kcal	エネルギー 82kcal	エネルギー 89kcal	エネルギー 99kcal	エネルギー 117kcal	エネルギー 84kcal	エネルギー 84kcal	エネルギー 104kcal	エネルギー 133kcal		

