



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	日					
2	月					
3	火					
4	水					
5	木					
6	金					
7	土					
8	日					
9	月					
10	火	松風焼き れんこん金平 里芋の味噌汁	鶏ひき肉 人参 長葱 卵 パン粉 れんこん つきこんにやく さつまあげ いんげん 里芋 油揚げ 小松菜	492	20.1	16
11	水	チキンカレー グリーンサラダ みかん	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン みかん	433	9.5	14.5
12	木	ほっけの塩焼き 筑前煮 キャベツの味噌汁	ほっけ 里芋 鶏肉 人参 ごぼう ちくわ こんにやく いんげん キャベツ 玉葱	397	18	9.3
13	金	ミートオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 ハム コーン 白菜 わかめ	438	14.2	15.8
14	土					
15	日					
16	月	マーボー豆腐 キャベツナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ビーマン キャベツ 小松菜 いりごま テンゲン菜 玉葱 コーン	397	11.6	13
17	火	肉じゃが ちくわの磯辺揚げ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき グリンピース ちくわ 青のり もやし ほうれん草	471	13.6	13.2
18	水	親子煮 お浸し じゃが芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なた 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 糸かつお じゃが芋 長葱 わかめ	423	15.4	12.3
19	木	鶏のからあげ わかめサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 胡瓜 レタス 人参 大根 大根菜	422	14.1	14.4
20	金	さわらのカレーマヨ焼き ごまサラダ 白菜の味噌汁	さわら カレー粉 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 人参 白菜 油揚げ	447	16	19.3
21	土					
22	日					
23	月	鶏の南部焼き 切干大根煮 豆腐の味噌汁	鶏肉 いりごま 切干大根 油揚げ さつま揚げ つきこんにやく 人参 いんげん 豆腐 なめこ 長葱	406	18.6	10.6
24	火	ほうれん草とツナのオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	ほうれん草 ツナ 玉葱 卵 マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 白菜 えのきたけ	403	14.4	12.4
25	水	さばの竜田揚げ ひじきサラダ 玉葱の味噌汁	さば ひじき キャベツ 胡瓜 サニーレタス 人参 コーン 玉葱 わかめ	414	14.4	14.3
26	木	ホワイトシチュー フレンチサラダ りんご	じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 小松菜 牛乳 キャベツ 紫キャベツ レタス グリンカール 胡瓜 りんご	407	9.8	10.2
27	金	野菜炒め がんもの煮物 卵の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ビーマン 豚肉 がんも 卵 長葱	417	14.9	15.2
28	土					
29	日					
30	月	八宝菜 中華サラダ わかめスープ	豚肉 白菜 玉葱 人参 筍 むきえび しいたけ キャベツ 胡瓜 レタス サニーレタス わかめ コーン	438	9.6	19.4
31	火	ポテトコロッケ コーンサラダ 小松菜の味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 キャベツ コーン 胡瓜 人参 小松菜 えのきたけ しめじ	418	10.3	12.9



新年明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願ひいたします



新しい年がスタートしました
まだまだ、コロナ・インフルエンザ・胃腸炎・・・と
心配な毎日ですね。
今後も、感染症対策をしっかりとしていきます。

- マスクの着用
- 外出後の手洗い・うがい
- 3密回避
- 加湿と換気
- 栄養と休養を十分とり、体力をつける

ミカンを食べよう

ミカンの仲間、世界でおよそ800種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

