

令和 4年 1月分 献立予定表

栄 養 課

月		火		水		木		金		土	
日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)
3日	(kcal 塩分. g)	4日	(534kcal 塩分2.9g)	5日	(541kcal 塩分2.4g)	6日	(515kcal 塩分2.6g)	7日	(529kcal 塩分3.2g)	8日	(536kcal 塩分3.2g)
		天津飯 ほうれん草のなめ茸和え 煮豆・わかめスープ ヨーグルト		生姜焼き ポテトサラダ 漬物・味噌汁 果 物		鯖の土佐漬け 炊き合せ 漬物・味噌汁 ヨーグルト		菜飯・和え物 さつま芋と蓮根の煮物 漬物・味噌汁 果 物		ロール白菜 辛し和え 漬物・味噌汁 果 物	
10日	(532kcal 塩分2.8g)	11日	(533kcal 塩分3.2g)	12日	(515kcal 塩分2.5g)	13日	(482kcal 塩分2.8g)	14日	(535kcal 塩分2.8g)	15日	(596kcal 塩分2.9g)
魚の焼浸し 炊き合せ 漬物・味噌汁 ヨーグルト		肉豆腐 酢の物 漬物・味噌汁 果 物		魚のレモン醤油焼き 炒り豆腐 漬物・味噌汁 果 物		松風焼き おろし和え 漬物・味噌汁 果 物		鶏肉のケチャップ煮 きのこサラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト		ロールパン シーフードグラタン キャベツサラダ 果 物	
17日	(541kcal 塩分3.2g)	18日	(538kcal 塩分2.7g)	19日	(533kcal 塩分2.6g)	20日	(541kcal 塩分2.1g)	21日	(536kcal 塩分2.2g)	22日	(576kcal 塩分3.4g)
親子蒸しあんかけ 五目ひじき 漬物・味噌汁 果 物		魚の幽庵焼き ミモザサラダ 漬物・味噌汁 果 物		タコ飯 野菜炒め 酢の物・味噌汁 ヨーグルト		魚のチーズ焼き シャキ芋サラダ 漬物・味噌汁 果 物		白身魚と豆の卵とじ 酢の物 豚 汁 果 物		豚肉と野菜のホイル蒸し 春雨サラダ 漬物・味噌汁 果 物	
24日	(540kcal 塩分2.8g)	25日	(506kcal 塩分2.8g)	26日	(538kcal 塩分2.5g)	7	(536kcal 塩分3.0g)	28日	(537kcal 塩分2.8g)	29日	(538kcal 塩分2.2g)
魚の味噌煮 胡瓜の酢の物 漬物・かきたま汁 果 物		鶏と野菜の旨煮 大根サラダ 漬物・味噌汁 果 物		魚の梅醤油焼き 炊き合せ 漬物・味噌汁 果 物		かしわごはん 豆腐のおやき 漬物・味噌汁 果 物		豚肉の味噌炒め 卵の花炒り 漬物・かきたま汁 果 物		魚のオイスター風味 青菜のナムル 煮豆・味噌汁 ヨーグルト	
31日	(514kcal 塩分3.6g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)	日	(kcal 塩分. g)
麻婆豆腐 中華サラダ 漬物・味噌汁 果 物											

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

お正月の祝い行事が目白押しの1月は「寒の入り」とも言われ、一年中で一番寒い時季でもあります。

ごちそう疲れの胃腸を休め、体調崩さぬよう温かくしてお過ごしください。