

☆1月の献立で一す☆



本年もよろしく
お願いします。

文字の間違い
探し！9個み
つけてね☆多
見つけたらス
タッフまで！



	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)
昼食	刺身の盛り合わせ 筑前煮 桜漬け 吸物 赤飯	回鍋肉 小松菜の辛子和え いちご 中華スープ ご飯	七草粥 鰯の味噌漬け焼き 蕪の酢の物 錦玉子 味噌汁	太刀魚の香味焼き 白和え オレンジ 味噌汁 ご飯	カジキの和風ソース インディアンサラダ バナナ 味噌汁 ご飯	林武 大根サラダ 冷奴
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-592kcal たんぱく質 32.3g	エネルギー-569kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー-545kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー-651kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー-627kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー-648kcal たんぱく質 18.2g
	脂質 11.4g 食塩相当量4.7g	脂質 18.9g 食塩相当量2.9g	脂質 14.5g 食塩相当量3.2g	脂質 22.7g 食塩相当量2.6g	脂質 13.9g 食塩相当量2.2g	脂質 28.8g 食塩相当量3.7g
おやつ	甘酒	安藤夏	バナナヨーグルトケーキ	コーヒーゼリー	抹茶のパウンドケーキ	いちご大福
	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)
昼食	山菜ご飯 高野豆腐の射抜き 胡瓜とカニカマのマヨあえ パイナップル 味噌汁	麻婆豆腐 じゃが芋サラダ 白菜の柚子胡椒和え 中華スー ご飯	かき揚げそば 厚焼き玉子 きのこサラダ	他人煮 ほうれん草の胡麻和え ごちい 味噌汁 ご飯	ちらし寿司 松風焼き みかん 吸物	カレイの煮付け ポテトサラダ りんご 味噌汁 ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-587kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー-708kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー-536kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー-620kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー-665kcal たんぱく質 33.4g	エネルギー-570kcal たんぱく質 22.1g
	脂質 16.5g 食塩相当量3.7g	脂質 26.4g 食塩相当量4.5g	脂質 12.4g 食塩相当量5.6g	脂質 18.6g 食塩相当量2.7g	脂質 14.9g 食塩相当量5.2g	脂質 9.1g 食塩相当量3.3g
おやつ	チーズケーキ	南瓜プリン	ココアケーキ	チョコ蒸しパン	お汁粉	プリン
	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)
昼食	オムライス ジャーマンポテト トマトサラダ コーンクリームスープ	大谷のムニエル ハンサンスウサラダ 大学芋 味噌汁 ご飯	天ぷら盛り合わせ きゅうりの酢の物 ごいち 味噌汁 ご飯	醤油ラーメン ナムル さつまいも	鮭の何番漬け 薩摩芋のいとこ煮 フルーツ 味噌汁 ご飯	刺身盛り合わせ 大根のそぼろあんかけ 小松菜の菜種和え 味噌汁 ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-833kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー-707kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー-541kcal たんぱく質 18.0g	エネルギー-648kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー-635kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー-526kcal たんぱく質 26.6g
	脂質 30.7g 食塩相当量6.1g	脂質 18.2g 食塩相当量2.4g	脂質 9.4g 食塩相当量2.8g	脂質 11.4g 食塩相当量4.7g	脂質 9.8g 食塩相当量4.3g	脂質 10.5g 食塩相当量2.7g
おやつ	ぶどうゼリー	甘酒	黒糖蒸しパン	マラドーナ	たこ焼き	水ようかん
	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)
昼食	居酒屋 カツカレー 冷奴 グリーンサラダ	カツカレー 冷奴 グリーンサラダ	豆腐ステーキ ひじきの煮物 小松菜の菜種和え 味噌汁 ご飯	鉄火丼 おでん もくずの酢の物 吸物	牛牛蒡のあんとうどん 大学芋 海藻サラダ	鶏肉のピカタ じゃが芋の煮物 胡瓜の梅おかか和え 味噌汁 ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-719kcal たんぱく質 23.8g	エネルギー-687kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー-466kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー-753kcal たんぱく質 17.2g	エネルギー-617kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー-617kcal たんぱく質 21.3g
	脂質 21.2g 食塩相当量3.6g	脂質 19.6g 食塩相当量2.3g	脂質 3.7g 食塩相当量4.2g	脂質 30.9g 食塩相当量5.2g	脂質 17.4g 食塩相当量2.9g	脂質 17.4g 食塩相当量2.9g
おやつ	スイートポテト	いちご大福	チーズ蒸しパン	チーズケーキ	南瓜のパウンドケーキ	アップルパイ

※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

中原店 ☎054-269-6683 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森

清水店 ☎054-376-6811 ✉ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田



7

