

☆1月の献立でーす☆



本年もよろしく
お願ひします。

文字の間違い
探し！9組み
つけてね☆彡^{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	回鍋肉	七草粥	太刀魚の香味焼き	カジキの和風ソース	林武
	筑前煮	小松菜の辛子和え	鰯の味噌漬け焼き	白和え	インディアンサラダ	大根サラダ
	桜漬け	いちご	蕪の酢の物	オレンジ	バナナ	冷奴
	吸物	中華スープ	錦玉子	味噌汁	味噌汁	
	赤飯	ご飯	味噌汁	ご飯	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-592kcal たんぱく質 32.3g 脂質 11.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー-569kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー-545kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.5g 食塩相当量 3.2g	エネルギー-511kcal たんぱく質 23.4g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー-627kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー-648kcal たんぱく質 18.2g 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	麻婆豆腐	かき揚げそば	他人煮	ちらし寿司	カレイの煮付け
	高野豆腐の射抜き	じゃが芋サラダ	厚焼き玉子	ほうれん草の胡麻和え	松風焼き	ポテトサラダ
	胡瓜とカニカマのマヨあえ	白菜の柚子胡椒和え	きのこサラダ	ごちい	みかん	りんご
	パイナップル	中華スープ		味噌汁	吸物	味噌汁
	味噌汁	ご飯		ご飯	ご飯	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 脂質 16.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー-708kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.4g 食塩相当量 4.5g	エネルギー-536kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.4g 食塩相当量 5.6g	エネルギー-620kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー-665kcal たんぱく質 33.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー-570kcal たんぱく質 22.1g 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	大谷のムニエル	天ぷら盛り合わせ	醤油ラーメン	鮭の何番漬け	刺身盛り合わせ
	ジャーマンポテト	パンサンスウサラダ	きゅうりの酢の物	ナムル	薩摩芋のいとこ煮	大根のそぼろあんかけ
	トマトサラダ	大学芋	ごいち	さつまいも	フルーツ	小松菜の菜種和え
	コーンクリームスープ	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁
		ご飯	ご飯		ご飯	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 脂質 30.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー-707kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.4g	エネルギー-541kcal たんぱく質 18.0g 脂質 9.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー-648kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー-635kcal たんぱく質 22.2g 脂質 9.8g 食塩相当量 4.3g	エネルギー-526kcal たんぱく質 26.6g 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	豆腐ステーキ	鉄火丼	牛牛蒡のあんじうどん
	冷奴		ひじきの煮物	おでん	大学芋	じゃが芋の煮物
	グリーンサラダ		小松菜の菜種和え	もくずの酢の物	海藻サラダ	胡瓜の梅おかか和え
			味噌汁	吸物		味噌汁
			ご飯			ご飯
	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 脂質 21.2g 食塩相当量 3.6g		エネルギー-687kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー-466kcal たんぱく質 25.3g 脂質 3.7g 食塩相当量 4.2g	エネルギー-753kcal たんぱく質 17.2g 脂質 30.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー-617kcal たんぱく質 21.3g 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

