

さくらの里1月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
屋食							お赤飯 鯛の丸塩焼き 天ぷらの盛り合わせ ミニおせち 大根なます お雑煮
							エネルギー 770kcal 蛋白質 44g 脂質 19.7g 食塩 14.7g
	5	6	7	8	9	10	11
屋食		菊の花のちらし寿司 ふろふき大根 トマトと甘夏みかんのサラダ 黒豆煮 お雑煮	～七草粥～ じゃが芋のそぼろ煮 厚焼き卵 きゅうりのぬか漬け 梅干し ジョア(プレーン)	～年明けうどん～ さつま芋のレーズン煮 菜種和え(塩コショウ味)	菊の花のちらし寿司 蕪のそぼろあんかけ 白菜の酢味噌和え 黒豆 お雑煮	五目散らし寿司 菊花和え じゃがいものミルク煮 黒豆 お雑煮	ご飯 ブリの照り焼き 野菜の煮物 もやしのゆかり和え 里芋の味噌汁
		エネルギー 508kcal 蛋白質 12.5g 脂質 5g 食塩 4.4g	エネルギー 472kcal 蛋白質 16.1g 脂質 9.3g 食塩 6g	エネルギー 617kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.9g 食塩 9g	エネルギー 555kcal 蛋白質 19.1g 脂質 7.6g 食塩 4.6g	エネルギー 530kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.8g 食塩 3.8g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21g 脂質 10.4g 食塩 3.2g
	12	13	14	15	16	17	18
屋食		～成人の日・祝日御膳～ お赤飯 鱧の酒蒸し 南瓜のミルク煮 ブロッコリー生姜醤油和え きのこの清汁	ご飯 焼き餃子 ブロッコリーのカニあんかけ キャベツのごま酢あえ 中華スープ	～小正月～ 小豆粥 五目厚焼き卵 里芋ピーナッツ和え ジョア(プレーン)	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのゆかり和え 五目煮豆 白菜の味噌汁	ご飯 鶏つくねの鍋照り 胡瓜の酢味噌和え 南瓜の甘煮 オクラの清汁	ご飯 キバベツ入りメンチカツ ひじきの煮物 大根のぬか漬け もやしのスープ
		エネルギー 523kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.9g 食塩 1.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.4g 食塩 3.1g	エネルギー 454kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.6g 食塩 2.8g	エネルギー 524kcal 蛋白質 27.3g 脂質 18.6g 食塩 3.2g	エネルギー 502kcal 蛋白質 18.7g 脂質 8.5g 食塩 4.1g	エネルギー 617kcal 蛋白質 23.8g 脂質 27.9g 食塩 3g
	19	20	21	22	23	24	25
屋食		～大寒の三浦大根会席～ ブリ大根(三浦大根) 三浦大根のみぞれ和え 大根と生姜のスープ 豆腐の野菜あんかけ ご飯	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 胡瓜の梅和え 白花福煮豆 吉野汁	ご飯 鰯の西京味噌焼き 春雨サラダ 南瓜いとこ煮 豚汁	～花御膳*水仙～ 水仙ご飯 天ぷら盛り合わせ 胡麻豆腐 季節の野菜の煮物 甘味 清汁	～今月のお魚～ ハタハタの一夜干し ご飯 卵の福袋煮 大根のぬか漬け 蓮根のすり流し汁	ご飯 ホッケの塩焼き 野菜のごま和え 炒り卵の椎茸あん 根菜の味噌汁
		エネルギー 446kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.6g 食塩 3.3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.8g 食塩 2.6g	エネルギー 615kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.5g 食塩 3.3g	エネルギー 643kcal 蛋白質 22.5g 脂質 4g 食塩 3.5g	エネルギー 504kcal 蛋白質 24.4g 脂質 18.4g 食塩 2.9g	エネルギー 455kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.4g 食塩 2.8g
	26	27	28	29	30	31	
屋食		塩ラーメン 焼売 杏仁豆腐	ご飯 高野豆腐の肉詰め煮 はんぺんの明太サラダ 青菜のゆず浸し 玉葱の味噌汁	ご飯 牛肉ときのこのバター炒め ミモザサラダ カリフラワーの辛子ビナッツ ワカメスープ	ご飯 サバの塩焼き じゃがいものミルク煮 春雨とかにの酢の物 千切り野菜の味噌汁	ご飯 カレイの煮付け ポテトサラダ 金平ゴボウ 豆腐の味噌汁	
		エネルギー 554kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.2g 食塩 12.6g	エネルギー 435kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.9g 食塩 4.2g	エネルギー 790kcal 蛋白質 25.7g 脂質 51.9g 食塩 3.1g	エネルギー 550kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.7g 食塩 2.2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 21g 脂質 12g 食塩 3g	