

がっ こんだて ひょう
1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				ポークカレー コーンのアフロサラダ 正月2種盛り (黒豆、たたきごぼう) オニオンスープ 844kcal	きつねうどん 野菜の天ぷら 豚肉ともやしの 甘辛炒め ひじきごはん 755kcal	休園日
7	8	9	10	11	12	13
休園日	成人の日	ごはん マーボー豆腐 いら玉 中華スープ フルーツ(みかん) 709kcal	ごはん ぶりの南部焼 かぶのそぼろあん キャベツおかかあえ すまし汁 730kcal	ほたてとしめじの 炊き込みごはん 牛肉と白菜の煮もの 里芋の揚げだし 赤だし 611kcal	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのごまドレ ベーコンポテト 大根スープ 827kcal	休園日
14	15	16	17	18	19	20
休園日	ごはん 揚げ鶏のみぞれあん 刻みおくら ちくわとしめじの 炒めもの みそ汁 855kcal	きのこのあんかけそば かぼちゃサラダ はんぺんフライ おにぎり 611kcal	《人気投票No.1メニュー》 トマトクリームシチュー・ オン・ライス キャベツとコーンのソテー もやしスープ フルーツ(バナナ) 833kcal	ごはん あんこう鍋風煮 菊菜のお浸し 揚げシューマイ すまし汁 726kcal	ごはん ロースとんかつ 大根サラダ 湯豆腐 みそ汁 826kcal	休園日
21	22	23	24	25	26	27
ニューイヤークンサート	ごはん 豚肉のしょうが炒め 白菜のサラダ 茄子の柚子こしょうあえ すまし汁 860kcal	ごはん 鶏ささみの大葉天ぷら 小松菜とベーコンの 炒めもの みそ汁 デザート(手作りプリン) 855kcal	ごはん たらちり蒸し きゅうりとハムの マヨネーズあえ 牛肉しぐれ煮 赤だし 815kcal	ごはん 手作りコロッケ いんげんのごまあえ 大根のきんぴら コンソメスープ 771kcal	ごはん 絹あげの野菜あんかけ 春雨サラダ かぼちゃの煮もの みそ汁 809kcal	休園日
28	29	30	31			
休園日	ごはん ぶりの煮つけ 長芋短冊 ミンチカツ みそ汁 856kcal	《セレクトメニュー》 A鶏肉の味噌漬け焼 Bえびフライ ツナの玉子とじ なめ茸おろし すまし汁 A782kcal B766kcal	《港の丸パン》 ミネストローネ 《サラダバイキング》 牛乳 約684kcal			

※下にエネルギー量を表示しています。