

# 1月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	ごはん ハンバーグ 大根サラダ みかん	ごはん 魚の塩焼き 豚汁 小松菜と厚揚げの煮物	年明けうどん 油揚げとしいたけの煮物 メロン	七草粥 魚の香味焼き かぶのゆかり和え 佃煮昆布	ミートソーススパゲティ 千切り野菜のサラダ バナナ	ごはん 魚のおろし煮 なめこの味噌汁 きゃべつとちくわの和え物
	586 kcal	591 kcal	482 kcal	326 kcal	452 kcal	416 kcal
10	11	12	13	14	15	16
	ごはん 豚肉の炒め物 きゅうりと油揚げの酢の物 みかん	ごはん 魚の香草パン粉焼き かぼちゃのスープ ほうれん草とコーンの和え物	味噌ラーメン なめこおろし メロン	ごはん 季節の天ぷら えのきと春菊の澄まし汁 もずくの酢の物	きつねそば エリンギとしめじの醤油和え フルーツポンチ	ごはん 豚肉のコーラ煮 コーンスープ ブロッコリーのチーズ焼き
	494 kcal	508 kcal	368 kcal	461 kcal	443 kcal	656 kcal
17	18	19	20	21	22	23
	ごはん 鶏肉のホイル焼き 野菜サラダ もも缶	ごはん ぶり大根 ほうれん草のお浸し そうめん汁	新年会	ごはん 魚の青紫蘇風味焼き 麩とわかめの味噌汁 里芋の煮物	うどん焼き ごぼう天のおろしあえ りんご	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根の味噌汁 春雨の中華風和え
	455 kcal	539 kcal		451 kcal	371 kcal	478 kcal
24/31	25	26	27	28	29	30
	ごはん 鮭のチャンチャン焼き インゲンのごま和え メロン	ごはん 魚の梅煮 エリンギーと大根の味噌汁 青菜の白和え	しっぽくそば こんにゃくとちりめんの煮物 パイナップル 生	ちらし寿司 炊き合わせ（副） とろろ汁	チャンポン麺 ほうれん草のお浸し ヨーグルトのフルーツソースかけ	
	507 kcal	436 kcal	417 kcal	466 kcal	572 kcal	