

❀ 1月献立表 ❀

日	月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7	8
	 令和4年	はちみつレモン45kcal ごはん すまし汁 天ぶらの盛り合わせ 小松菜のごま和え 青かっぱ漬け フルーツカクテル缶 467kcal 3.0g 紅まんじゅう91kcal	コーヒー牛乳71kcal 菜飯 すまし汁 筑前煮 キャベツの甘酢和え うずら豆煮 さくら漬け 492kcal 3.2g シュークリーム95kcal	りんごジュース65kcal ごはん みそ汁 ほっけの昆布しょうゆ焼き ブロccoliのピーナッツ和え しその実漬け マンゴー缶 456kcal 3.2g 手作り水ようかん97kcal	カルピス33kcal ごはん みそ汁 白身魚の菜種焼き 金平ごぼう 赤かっぱ漬け 三色煮豆 512kcal 3.5g セレクト	アップルティー26kcal ビーフカレー コンソメスープ 白菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 647kcal 3.2g じゃがいも72kcal
10		11	12	13	14	15
いちごオレ60kcal	マミー 74kcal	キャラメルミルク77kcal	ココア 71kcal	ミルクティー47kcal	カルピス33kcal	
ごはん みそ汁 擬製豆腐 大根とさつま揚げの煮物 みかん缶 しば漬け 516kcal 3.3g 栗まんじゅう101kcal	肉うどん だし巻き卵 春菊の和え物 白桃缶 596kcal 3.3g ヨーグルトケーキ63kcal	ごはん ミネストローネ かねいの和風ムニエル 海藻サラダ パイン缶 なすの浅漬け 488kcal 3.0g 人形焼き77kcal	ごはん みそ汁 親子煮 ほうれん草のごま和え 白花豆煮 青かっぱ漬け 482kcal 3.1g プリン 72kcal	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のごま炒め 茶碗蒸し 黄桃缶 さくら漬け 563kcal 3.3g 紫芋まんじゅう105kcal	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き風 小松菜と油揚げの煮浸し マンゴー缶 しその実漬け 543kcal 3.4g セレクト	
17	18	19	20	21	22	
りんごジュース65kcal	グレープジュース69kcal	マミー 74kcal	ほうじ茶ラテ70kcal	はちみつレモン45kcal	ココア 71kcal	
ごはん すまし汁 牛肉の焼肉風 きゅうりとわかめの酢の物 キウイフルーツ たいみそ 586kcal 3.3g ミルクロールケーキ99kcal	ごはん すまし汁 ●ぶり大根 ほうれん草の磯辺和え 赤かっぱ漬け 洋梨缶 471kcal 3.3g エクレア90kcal	中華丼 すまし汁 かぶとしらすの ポン酢和え りんご缶 しば漬け 535kcal 3.4g コーヒーゼリー89kcal	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 春菊の白和え フルーツカクテル缶 きゅうりの浅漬け 475kcal 3.2g セレクト	ごはん みそ汁 揚げ豆腐のきのこあん 春雨の中華和え つぼ漬け 白桃缶 553kcal 3.2g 紅茶ケーキ69kcal	ごはん わかめスープ 豚肉と卵の炒め物 チンゲン菜のナムル 白花煮豆 漬物 534kcal 3.4g もみじまんじゅう104kcal	
24	25	26	27	28	29	
ミルクティー47kcal	カルピス33kcal	レモンティー40kcal	いちごオレ60kcal	りんごジュース65kcal	コーヒー牛乳71kcal	
チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 566kcal 3.5g ワッフル81kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー きゅうりのしらす和え 杏仁豆腐 ザーサイ 514kcal 3.3g りんごケーキ111kcal	ごはん みそ汁 銀鮭の塩焼き 切干大根の煮物 キウイフルーツ のり佃煮 505kcal 2.8g セレクト	たぬきそば 豚肉じゃが フルーツゼリー 586kcal 3.4g 今川焼106kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き カリフラワーのカニカマ和え うぐいす豆煮 刻みたたくあん 517kcal 3.3g 吹雪まんじゅう90kcal	ごはん みそ汁 めばるの野菜あんかけ ポテトサラダ 白菜漬け 三色煮豆 456kcal 2.9g チョコレートパウンド109kcal	
31	* 数字はエネルギーと塩分量です。					
グレープジュース69kcal ごはん すまし汁 さばの幽庵焼き さつま芋のいとこ煮 洋梨缶 なすの浅漬け 590kcal 2.6g セレクト	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 80%;"> <p>●1月18日(火)【富山県郷土料理: ぶり大根】(出典: にっぽんの郷土料理観光事典)</p> <p>「ぶり大根」はぶりのアラを大根と共にしょうゆで煮付けた郷土料理です。全国各地に伝わる郷土料理ですが、富山湾で獲れるぶりを使った「ぶり大根」が有名です。ぶりに脂がのった冬の季節に作られるのが一般的で、「寒ブリ」は富山県を代表する特産品です。</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">  </div> </div>					