

1月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
新年明けましておめでとうございます。 本年も「健康と安全」をテーマにお客様に「ハッピーハート」をお届け出来るよう社員一同 頑張って参ります。引き続き変わらずご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。					
5日	6日	7日	8日	9日	10日
根菜クリームコロッケ 昆布和え 小松菜の煮浸し ぶどうゼリー	豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ ビビンバ風焼肉 花かまぼこ りんごダイス缶	トマトコーンフライ 中華サラダ 味噌炒め いちご杏仁豆腐	ツナサラダフライ ゆかり和え じゃが煮 カニしぐれ パイン缶	チキンリングフライ ごま和え けんちん風煮 みかん缶	野菜コロッケ 切干大根サラダ ソテー フルーツMIX缶
119kcal	248kcal	165kcal	135kcal	207kcal	163kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
	チキン竜田揚げ 青しそサラダ おかか煮 マンゴーフルーツ	ハンバーグトマトソース ごまサラダ クラムチャウダー風 半月かまぼこ みかん缶	炊き込みご飯 白身天ぷら フレンチサラダ ごま味噌炒め ぶどうゼリー	丸パン メンチカツ ポテトサラダ 野菜炒め いちご杏仁豆腐	南瓜コロッケ マヨネーズ和え ひじき煮 オレンジ
	190kcal	137kcal	235kcal	145kcal	156kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日
マスの塩焼き 梅しそサラダ 切干大根煮 人参さつまちゃん パイン缶	チーズポテトもち ナムル風 金平ごぼう りんごダイス缶	焼きそば 鶏の唐揚げ お浸し コンソメ煮 マンゴーフルーツ	イカリソース 中華炒め しぐれ煮 みかん缶	ハムカツ 南瓜サラダ カレー 豚かまぼこ ぶどうゼリー	ホッケ塩焼き 青しそサラダ ごぼうの旨煮 グレープフルーツ
145kcal	124kcal	138kcal	214kcal	258kcal	110kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日
炊き込みご飯 イカ天ぷら 酢味噌和え 肉じゃが みかん缶	ハンバーグテミソース ごまドレ和え 炒め煮 花かまぼこ マンゴーフルーツ	白身フライ さつまいもサラダ 大根の煮物 りんごダイス缶	鶏肉の天ぷら 花野菜サラダ ツナボテト 半月かまぼこ いちご杏仁豆腐	サバの塩焼き 炒め煮 卵とじ みかん缶	エビフライ 酢の物 炒り豆腐 フルーツMIX缶
190kcal	157kcal	122kcal	183kcal	109kcal	179kcal

☆仕入れの都合により献立を変更する場合が御座います。ご了承ください。

*ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。