

# 福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン  
タイハイ株式会社

# 1月

月	火	水	木	金	
1月1日			1月2日		
<b>昼食</b>	子ども食堂 インスタはこちら  	あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!  			
<b>価養栄</b>	※都合により、献立を変更する場合がございます。				
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	
<b>昼食</b>	すき焼き風コロッケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 つけもの 小松菜のドレッシング和え ワンタンスープ フルーツ(りんご缶)	ポークピーンズ 焼いて食べる肉詰めいなり きゅうりのサラダ スープ	年明けうどん ちびっ子お好み焼き 大根とささみのサラダ フルーツ(黄桃缶) 
<b>価養栄</b>	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/11.7/19.7/35.2/2.6	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/13.6/10.4/21.9/2.0	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.0/13.3/31.0/2.5	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/14.2/15.8/22.5/2.8	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 497/15.0/9.0/85.1/4.0
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	
<b>昼食</b>	お赤飯 鶏肉の治部煮 豚肉とフロッコリーの炒めもの ナスの和え物 すまし汁 	チキンピラフ パンフキンキッシュ風 ほうれん草のサラダ スープ	チキンステーキ 焼ギョーザ しろ菜のさっぱり和え みそ汁	地鶏釜めし風ご飯 おでん キャベツとしらすのサラダ フルーツ(みかん)	イカよせフライ&コーンクリーミーコロッケ なすの煮物 ごぼうとチーズのサラダ みそ汁
<b>価養栄</b>	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/17.9/19.7/21.6/2.8	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/9.9/14.2/15.1/3.0	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/15.5/19.1/13.0/2.0	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/17.2/15.4/22.8/3.6	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/10.2/20.2/33.3/2.6
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	
<b>昼食</b>	豚肉と長芋のピリ辛炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁 	赤魚の塩旨煮～ゆず風味～ ピーマンのソテー <sup>1</sup> フロッコリーのドレッシング和え 玉子スープ	肉じゃがコロッケ ビーフンの炒め煮 カリフラワーのごま和え みそ汁	黄金カレイのソテー カリカリパン粉のせ ふきと豚肉の煮物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁	
<b>価養栄</b>	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/14.7/22.4/23.5/1.9	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/15.1/11.1/12.2/2.5	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/9.7/15.1/38.0/2.1	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.4/11.7/16.3/1.5	
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	
<b>昼食</b>	カニトマトクリームスパゲッティ もやしとベーコンの和え物 スープ フルーツ(白桃缶)	かき玉そば 焼ギョーザ ほうれん草のゆずみそ和え フルーツミックス	舞茸と厚揚げの生姜炒め チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	色ご飯 奈良名物！飛鳥鍋 大根の土佐和え フルーツ(みかん缶) 	白金ダラの和風ムニエル かぼちゃのレースン煮 もやしとオクラのわさび和え みそ汁
<b>価養栄</b>	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/15.3/10.6/81.4/4.1	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 521/24.7/12.5/78.1/3.0	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/17.9/21.6/16.6/2.0	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/20.1/15.3/26.0/2.1	kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/14.4/6.0/26.7/1.6