

1月

## 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

	月	火	水	木	金
				1月1日	1月2日
屋食	 <p>子ども食堂 インスタはこちら</p>  <p>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!</p> <p>オーシャンHP はこちら</p>  <p>QRコード</p>				
価養栄	※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
屋食	<b>すき焼き風コロッケ</b> 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ	<b>いかハンバーグ</b> 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	<b>鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼</b> 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)	<b>ポークビーンズ</b> 焼いて食べる肉詰めいなり きゅうりのサラダ スープ	<b>年明けうどん</b> 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)
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/11.7/19.7/35.2/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/13.6/10.4/21.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.0/13.3/31.0/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/14.2/15.8/22.5/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/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
屋食	<b>お赤飯</b> 鶏肉の治部煮 豚肉とフロッキーの炒めもの ナスの和え物 すまし汁	<b>チキンピラフ</b> パンプキンキッシュ風 ほうれん草のサラダ スープ	<b>チキンステーキ</b> 焼ギョーザ しろ菜のさっぱり和え みそ汁	<b>地鶏釜めし風ご飯</b> おでん キャベツとしらすのサラダ フルーツ(みかん)	<b>イカよせフライ&amp;コーンクリームコロッケ</b> なすの煮物 ごぼうとチーズのサラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/17.9/19.7/21.6/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/9.9/14.2/15.1/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/15.5/19.1/13.0/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/17.2/15.4/22.8/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/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
屋食	<b>豚肉と長芋のピリ辛炒め</b> 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	<b>赤魚の塩旨煮～ゆず風味～</b> ピーマンのソテー フロッキーのドレッシング和え 玉子スープ	<b>肉じゃがコロッケ</b> ビーフンの炒め煮 カリフラワーのごま和え みそ汁	<b>黄金カレーのソテー</b> 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>第95回 カレーの日</b> 
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/14.7/22.4/23.5/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/15.1/11.1/12.2/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/9.7/15.1/38.0/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/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
屋食	<b>カニトマトクリームスパゲッティ</b> もやしとベーコンの和え物 スープ フルーツ(白桃缶)	<b>かき玉そば</b> 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	<b>舞茸と厚揚げの生姜炒め</b> チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	<b>色ご飯</b> 奈良名物! 飛鳥鍋 大根の土佐和え フルーツ(みかん缶)	<b>白金ダラの和風ムニエル</b> かぼちゃのレーズン煮 もやしとオクラのわさび和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/15.3/10.6/81.4/4.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 521/24.7/12.5/78.1/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/17.9/21.6/16.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/20.1/15.3/26.0/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/14.4/6.0/26.7/1.6