

献立表

1月4日 月	フライ盛り合わせ 青梗菜ナムル 竹の子おかか煮 熱量261kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量1.8g
1月5日 火	ハンバーグ ～きのこあんかけ～ メンマ煮付 磯の香フライ 熱量299kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量2.0g
1月6日 水	豚カツ ～カレーソース～ ゴーヤチャンプル 菜の花生姜醤油和え 熱量291kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量2.2g
1月7日 木	回鍋肉 切干大根煮付 小松菜中華和え 熱量278kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量2.4g
1月8日 土	イカと南瓜の柚子あんかけ ビーフンソテー ミートコロケ 熱量318kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.3g
1月9日 日	塩焼きそば 山芋焼き 梅チキンカツ 熱量324kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.9g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

献立表

1月11日 月	茄子味噌炒め 竹輪サラダ 和風スパゲティ 熱量328kcal 蛋白質22.7g 塩分相当量2.4g
1月12日 火	白身魚の甘酢あんかけ ひじき煮付 菜の花柚子胡麻マヨ和え 熱量324kcal 蛋白質18.8g 塩分相当量1.6g
1月13日 水	焼肉風メンチカツ いんげん煮付 ゴーヤ中華和え 熱量313kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量2.4g
1月14日 木	豆腐ハンバーグ ～和風あんかけ～ 金平牛蒡 マカロニサラダ 熱量328kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.4g
1月15日 土	焼き鯖 ～韓国風味味噌だれ～ 糸切昆布煮 切干ナムル 熱量319kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量2.4g
1月16日 日	麻婆豆腐 落煮付 中華もやし 熱量281kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

献立表

1月 18日 月	ハンバーグ ~ホワイトカレーソース~ 金平蓮根 ほうれん草お浸し 熱量332kcal 蛋白質13.7g 塩分相当量2.4g
1月 19日 火	若鶏 ~トマトソース~ ひじき煮付 菜の花柚子胡麻マヨ和え 熱量324kcal 蛋白質18.8g 塩分相当量1.6g
1月 20日 水	イカ磯辺揚げ 大根きんぴら風 いんげんサラダ 熱量291kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.7g
1月 21日 木	鮭ムニエル ~タルタルソース~ 白菜ナムル イタリアンスパ 熱量281kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.8g
1月 22日 土	味噌カツ 枝豆サラダ 春雨中華和え 熱量322kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量2.4g
1月 23日 日	ソース焼うどん つくね串 お煮メ3品 熱量317kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

献立表

1月 25日 月	海老カツ 海鮮焼売 いんげん胡麻和え 熱量313kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量2.4g
1月 26日 火	かに玉 糸切昆布煮 メンチカツ 熱量290kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量2.3g
1月 27日 水	豆腐と野菜の鶏そぼろ味噌 ゴーヤサラダ カレーコロッケ 熱量318kcal 蛋白質9.6g 塩分相当量2.0g
1月 28日 木	豚肉生姜焼き 金平牛蒡 ペペロンチーノ 熱量291kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.2g
1月 29日 土	デミバーグ 大根五目煮 マカロニサラダ 熱量331kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量1.9g
1月 30日 日	鶏&イカ天婦羅 ~チリソース~ 里芋そぼろ煮 切干大根サラダ 熱量326kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量1.6g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ