献立表

1月 3日 月	<p>コンビカツ (メンチカツ&ハムカツ)</p> <hr/> <p>マカロニサラダ</p> <hr/> <p>竹の子のおかか煮</p> <hr/> <p>熱量298kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量1.4g</p>
1月 4日 火	<p>和風ハンバーグ～きのこソース～</p> <hr/> <p>磯辺フライ</p> <hr/> <p>半平と野菜の炊き合わせ</p> <hr/> <p>熱量298kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量2.1g</p>
1月 5日 水	<p>豚カツ～カレーソース～</p> <hr/> <p>和風ツナパスタ</p> <hr/> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <hr/> <p>熱量326kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量2.3g</p>
1月 6日 木	<p>回鍋肉</p> <hr/> <p>蓮根煮つけ</p> <hr/> <p>ミートコロッケ</p> <hr/> <p>熱量319kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量2.4g</p>
1月 7日 金	<p>鯖の塩焼き</p> <hr/> <p>焼きビーフン</p> <hr/> <p>ぎょうぎフライ</p> <hr/> <p>熱量293kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量1.9g</p>
1月 8日 土	<p>イカ&豆腐寄せ～京風柚子あんかけ～</p> <hr/> <p>もちサクポテト</p> <hr/> <p>キャベツ焼き～お好みソースかけ～</p> <hr/> <p>熱量307kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量2.2g</p>

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

1月 10日 月	<p>茄子味噌炒め</p> <hr/> <p>牛肉コロッケ</p> <hr/> <p>ベーコンと法蓮草のパスタ</p> <hr/> <p>熱量271kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量2.2g</p>
1月 11日 火	<p>鱈甘酢あん</p> <hr/> <p>イカフライ</p> <hr/> <p>五目ひじき煮</p> <hr/> <p>熱量268kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.1g</p>
1月 12日 水	<p>焼き肉風メンチカツ</p> <hr/> <p>イタリアンペンネ</p> <hr/> <p>大根と半平の柚子味噌かけ</p> <hr/> <p>熱量332kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.0g</p>
1月 13日 木	<p>豆腐ハンバーグ～和風あん～</p> <hr/> <p>さきみフライ</p> <hr/> <p>青梗菜中華炒め</p> <hr/> <p>熱量278kcal 蛋白質9.3g 塩分相当量1.6g</p>
1月 14日 金	<p>マグロカツ～タルタルソースかけ～</p> <hr/> <p>切干大根のナムル</p> <hr/> <p>がんもと野菜の煮物</p> <hr/> <p>熱量277kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量2.0g</p>
1月 15日 土	<p>焼きうどん</p> <hr/> <p>ブロッコリーサラダ</p> <hr/> <p>レンコンの肉詰めフライ</p> <hr/> <p>熱量299kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量2.0g</p>

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

1月 17日 月	ハンバーグ～ホワイトカレーソース～ 野菜コロッケ 法蓮草のおひたし 熱量310kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.4g
1月 18日 火	洋風からあげ～絶品トマトソース～ かに焼売 菜の花柚子胡椒マヨ和え 熱量338kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量1.7g
1月 19日 水	イカ磯辺揚げ メンチカツ 高野豆腐五目煮 熱量300kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量2.1g
1月 20日 木	韓国風焼き鯖～ピリ辛みそだれ～ コロッケ サッパリ梅紫蘇パスタ 熱量304kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.4g
1月 21日 金	豚カツ 中華春雨 枝豆サラダ 熱量289kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.3g
1月 22日 土	麻婆豆腐 小松菜お浸し 玉子サラダフライ 熱量292kcal 蛋白質12.5g 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もございます

株式会社 マルイチ

献立表

1月 24日 月	鯖の照り焼き 煮なます 春雨チャプチェ 熱量268kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量1.0g
1月 25日 火	カニ玉～中華あんかけ～ 若竹煮 塩焼きそば 熱量285kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量1.8g
1月 26日 水	蒸し豆腐&南瓜～肉味噌かけ～ ゴーヤサラダ カレーコロッケ 熱量281kcal 蛋白質8.1g 塩分相当量2.2g
1月 27日 木	豚肉の生姜焼き ペペロンチーノ カリフラワーマリネ 熱量284kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量1.2g
1月 28日 金	ハンバーグ～デミグラスソース～ チキンカツ 糸切昆布の煮物 熱量328kcal 蛋白質13.2g 塩分相当量2.3g
1月 29日 土	鶏天&いか天 切干サラダ ブロッコリー中華炒め 熱量301kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.1g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

1月31日 月	さわらの幽庵焼き 小松菜ナムル ミートコロッケ 熱量320kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量2.1g
2月1日 火	ハンバーグ〜トマトソース〜 目玉フライ 竹の子土佐煮 熱量303kcal 蛋白質13.7g 塩分相当量2.0g
2月2日 水	鶏肉の揚げ煮 磯辺フライ チンゲン菜チャンプルー 熱量332kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量2.3g
2月3日 木	豚カツ 露の炒め煮 菜の花辛子和え 熱量304kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量1.9g
2月4日 金	鱈の天ぷら〜きのこあん〜 明太子スパゲティ ちくわマヨネーズ和え 熱量289kcal 蛋白質13.2g 塩分相当量2.3g
2月5日 土	鯖の塩焼き 鶏の天ぷら ポテトサラダ 熱量306kcal 蛋白質20.0g 塩分相当量1.7g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ