

## 献立表

1月2日 月	ハムカツ チンゲン菜ナムル マカロニサラダ 熱量344kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.2g
1月3日 火	ハンバーグ きのこあんかけ 牛蒡サラダ 磯辺フライ 熱量293kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.1g
1月4日 水	ホイコーロー 菜の花生姜醤油和え 中華くらげ 熱量322kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量2.5g
1月5日 木	豚カツ カレーソース ゴーヤチャンプルー 蓮根旨煮 熱量336kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量1.6g
1月6日 金	鯖 塩焼 ひじきサラダ ビーフンソテー 熱量308kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量2.0g
1月7日 土	いか&豆腐寄せ 柚あんかけ 筑前煮 白菜サラダ 熱量298kcal 蛋白質13.2g 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もございます

株式会社 マルイチ

## 献立表

1月9日 月	茄子の味噌炒め 蓮根煮付 ほうれん草とベーコンの塩昆布スパゲティ 熱量326kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量2.0g
1月10日 火	チキングリル ポテトサラダ ごぼう炒り煮 熱量358kcal 蛋白質18.1g 塩分相当量1.3g
1月11日 水	豚肉中華炒め 糸切昆布煮 ゴーヤ中華和え 熱量272kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量2.3g
1月12日 木	メンチカツ 酢れんこん 白菜の和え物 熱量281kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量1.3g
1月13日 金	若鶏 ハニーマスタード インゲン煮付 切干ナムル 熱量317kcal 蛋白質17.0g 塩分相当量1.2g
1月14日 土	ソース焼きうどん 小松菜和え物 ブロッコリーサラダ 熱量277kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量2.7g

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

## 献立表

1月16日 月	塩だれカルビメンチカツ ほうれん草ナムル 中華クラゲ 熱量276kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.5g
1月17日 火	いか磯辺揚げ 菜の花柚子胡椒マヨ和え 焼売 熱量294kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量1.4g
1月18日 水	鶏唐&かに風味グラタンフライ インゲンサラダ 蓮根五目煮 熱量318kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量1.5g
1月19日 木	鯖韓国風 大根金平 梅じそスパゲティ 熱量303kcal 蛋白質15.2g 塩分相当量2.4g
1月20日 金	鶏そぼろ&豚かつ 白菜塩昆布和え 春雨中華和え 熱量285kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量1.5g
1月21日 土	麻婆豆腐 茄子炒め煮 小松菜お浸し 熱量306kcal 蛋白質12.3g 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23日 月	ピーマン肉詰め 煮なます 菜の花和え物 熱量292kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量1.5g
1月24日 火	塩やきそば メンチカツ 切干サラダ 熱量354kcal 蛋白質15.6g 塩分相当量2.3g
1月25日 水	鶏ちゃん ひじき煮 ゴーヤサラダ 熱量267kcal 蛋白質11.3g 塩分相当量1.5g
1月26日 木	豚生姜焼き 金平牛蒡 カリフラワーマリネ 熱量324kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量2.0g
1月27日 金	ハンバーグ デミグラスソース オクラわさび和え マカロニサラダ 熱量263kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量2.4g
1月28日 土	イカ天&鶏天 ブロッコリーサラダ中華炒め キャベツ酢の物 熱量333kcal 蛋白質13.7g 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30日 月	チキンカツ ゴーヤ塩昆布和え 小松菜ナムル 熱量278kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.0g
1月31日 火	若鶏 甘酢あんかけ インゲン煮付 竹の子土佐煮 熱量313kcal 蛋白質17.1g 塩分相当量1.1g
2月1日 水	肉団子&イカ揚げ煮 チンゲン菜のチャンプルー 大根金平 熱量261kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量1.7g
2月2日 木	ハンバーグ イタリアソース 菜の花辛子和え ふきの炒め煮 熱量236kcal 蛋白質15.2g 塩分相当量2.4g
2月3日 金	鶏そぼろ&豚かつ 白菜塩昆布和え 春雨中華和え 熱量285kcal 蛋白質9.4g 塩分相当量1.9g
2月4日 土	豚カツ とろたまあん 煮豆 竹輪と水菜のサラダ 熱量278kcal 蛋白質114.8g 塩分相当量2.1g

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