献 立 表

１月 １日 月	ハムカツ＆つくね 青梗菜ナムル 竹の子おかか煮 熱量251kcal　蛋白質9.9g　塩分相当量1.8g
１月 ２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306kcal　蛋白質14.6g　塩分相当量2.4g
１月 ３日 水	ホイコーロー 菜の花生姜醤油 ツナ和風マカロニ 熱量291kcal　蛋白質12.3g　塩分相当量2.1g
１月 ４日 木	豚カツ～カレーソース～ 蓮根旨煮 ゴーヤチャンプルー 熱量330kcal　蛋白質13.1g　塩分相当量2.4g
１月 ５日 金	鯖 塩焼き ひじきサラダ ビーフンソテー 熱量328kcal　蛋白質13.6g　塩分相当量1.7g
１月 ６日 土	イカ＆豆腐寄せ～柚子あんかけ～ ポテトサラダ 白菜胡麻和え 熱量294kcal　蛋白質12.0g　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もございます

株式会社　マルイチ

献 立 表

１月 ８日 月	茄子味噌炒め 竹輪マヨ和え ペペロンチーノ 熱量300kcal　蛋白質8.0g　塩分相当量2.4g
１月 ９日 火	玉子サラダフライ 金平牛蒡 カリフラワーマリネ 熱量286kcal　蛋白質13.1g　塩分相当量1.3g
１月 10日 水	春巻き＆かに焼売 糸切昆布煮 ゴーヤ中華和え 熱量254kcal　蛋白質5.1g　塩分相当量1.9g
１月 11日 木	チーズメンチカツ 酢 蓮 根 ひじき煮付 熱量295kcal　蛋白質10.1g　塩分相当量1.6g
１月 12日 金	唐揚げ～のり塩風味～ いんげん煮付 切干大根ナムル 熱量294kcal　蛋白質15.4g　塩分相当量1.1g
１月 13日 土	焼きうどん 蕗 煮付 ブロッコリーサラダ 熱量243kcal　蛋白質8.3g　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 15日 月	白身魚ムニエル 枝豆マリネ 明太子マカロニ 熱量285kcal　蛋白質18.8g　塩分相当量2.4g
1 月 16日 火	イカ磯辺揚げ 肉 焼 売 菜の花黒胡椒マヨ 熱量317kcal　蛋白質16.0g　塩分相当量2.2g
1 月 17日 水	若鶏唐揚げ～塩レモン風味～ 蓮根煮付 いんげんサラダ 熱量335kcal　蛋白質14.5g　塩分相当量2.1g
1 月 18日 木	鯖 南部焼き 梅じそスパゲティ 竹輪と若布の生姜酢 熱量359kcal　蛋白質16.8g　塩分相当量2.1g
1 月 19日 金	ビビンバ丼 メンマ煮付 春雨中華和え 熱量252kcal　蛋白質11.7g　塩分相当量2.4g
1 月 20日 土	麻婆豆腐 茄子煮浸し 小松菜胡麻和え 熱量273kcal　蛋白質9.8g　塩分相当量2.2g

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 22日 月	鯖 照り焼き 煮なます 春雨チャプチェ 熱量360kcal　蛋白質14.0g　塩分相当量1.2g
1 月 23日 火	かに玉～チリソース～ 切干サラダ お煮しめ三品 熱量299kcal　蛋白質12.4g　塩分相当量1.9g
1 月 24日 水	チキンカツ ひじき煮付 ゴーヤサラダ 熱量272kcal　蛋白質10.6g　塩分相当量2.4g
1 月 25日 木	豚肉生姜焼き 金平牛蒡 ペペロンチーノ 熱量282kcal　蛋白質11.4g　塩分相当量1.4g
1 月 26日 金	ハンバーグ～デミソース～ 糸切昆布煮 オクラわさび和え 熱量227kcal　蛋白質11.6g　塩分相当量2.0g
1 月 27日 土	鶏天＆イカ天 竹の子煮付 キャベツゆかり和え 熱量346kcal　蛋白質13.8g　塩分相当量1.2g

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　29日 月	タコキャベツカツ 小松菜ナムル 切干大根煮付 熱量270kcal　蛋白質6.9g　塩分相当量2.2g
１月　30日 火	若鶏～甘酢あんかけ～ 白菜柚子和え マカロニサラダ 熱量345kcal　蛋白質17.8g　塩分相当量1.6g
１月　31日 水	イカと野菜の炊き合わせ 大根金平風 レンコンサラダ 熱量275kcal　蛋白質11.0g　塩分相当量2.3g
２月　1日 木	ハンバーグ～イタリアンソース～ 蕗 炒め煮 菜の花辛子和え 熱量230kcal　蛋白質12.2g　塩分相当量1.9g
２月　2日 金	豚カツ～とろ玉あんかけ～ 若布ナムル お煮しめ三品 熱量354kcal　蛋白質15.7g　塩分相当量2.4g
２月　3日 土	天婦羅盛り合わせ 南瓜煮付 高野豆腐煮 熱量297kcal　蛋白質13.8g　塩分相当量1.8g

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