

平成27年度 01月献立

月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
菜飯ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 切干大根とひじきの煮物 卵焼き カリフラワーと赤ピーマンの甘酢漬け 里芋の煮物	白ごはん(ジャー) 鶏肉のバジル焼き フライドポテト 白菜の生姜マヨ 春雨と人参のソテー きのこのマリネ	白ごはん(ジャー) 豚肉と大根とコーンの甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め煮 キャベツのゴマ酢和え 人参の金平 いんげんの天ぷら	白ごはん(ジャー) 豚肉の天ぷらの南蛮漬け きのこスパゲティ ふかし芋(パセリ) 小松菜とえびの洋風煮 アスパラの素揚げ	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 揚げだし豆腐のそぼろあん 野菜炒め わかめとえのきの酢の物 チンゲン菜のお浸し
411kcal 蛋白13.9g 脂質12.3g 塩分1.9g	454kcal 蛋白15.2g 脂質15.3g 塩分1.9g	422kcal 蛋白14.2g 脂質11.4g 塩分1.8g	471kcal 蛋白17.7g 脂質17.1g 塩分1.9g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	358kcal 蛋白14.9g 脂質8.0g 塩分1.6g
11	12	13	14	15	16
成人の日	白ごはん(ジャー) 唐揚げ さつまいものミルク煮 スパゲティ イタリアン いんげんの黒ごま和え ミントマト	わかめごはん(ジャー) 豚肉みぞれ煮 ちくわの磯辺揚げ 白菜のお浸し 金時人参とがんもの煮物 レンコンサラダ	白ごはん(ジャー) 牛肉スタミナ焼き ウインナー天 かぼちゃサラダ(枝豆) カリフラワーのカレー炒め 椎茸の卵とじ	白ごはん(ジャー) トンカツ味噌ソース 里芋のうま煮 ひじきの五目煮 大根とハムの和風サラダ 付け野菜(ブロッコリー)	白ごはん(ジャー) 白身魚天の甘酢漬け もやしとニラの炒め物 筑前煮 ほうれん草の和え物
	483kcal 蛋白17.0g 脂質13.6g 塩分1.7g	495kcal 蛋白17.4g 脂質13.8g 塩分2.0g	533kcal 蛋白14.0g 脂質24.5g 塩分1.8g	509kcal 蛋白17.2g 脂質20.8g 塩分1.9g	405kcal 蛋白13.2g 脂質10.3g 塩分1.6g
18	19	20	21	22	23
白ごはん(ジャー) ハンバーグ デミグラスソース チンゲン菜としめじのコンソメ煮 スナッパえんどう ジャーマンポテト(コーン) 人参と錦糸卵の和え物	中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鯖の甘辛煮付け 糸こんの金平 高野の野菜あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し 枝豆	キャロットライス(ジャー) 鶏肉の豆乳クリーム煮 レンコンフライ 春菊と人参のソテー ブロッコリーとコーンのサラダ ミントマト	白ごはん(ジャー) 豚肉の照り煮 手作りほうれん草コロケ こんにやくの白味噌田楽 アスパラとえのきのソテー 厚揚げと人参の煮物	白ごはん(ジャー) 唐揚げ もやしとわかめのごまソテー 高野とチンゲン菜のチャンプル キャベツと人参の酢の物 マーボーナス*
339kcal 蛋白6.9g 脂質6.5g 塩分2.0g	516kcal 蛋白15.9g 脂質20.3g 塩分2.6g	392kcal 蛋白15.7g 脂質9.5g 塩分1.9g	483kcal 蛋白16.4g 脂質19.8g 塩分1.9g	513kcal 蛋白21.7g 脂質16.6g 塩分2.0g	495kcal 蛋白19.3g 脂質18.6g 塩分1.9g
25	26	27	28	29	30
白ごはん(ジャー) 白身魚天のバブリカソース ブロッコリーの塩ゆで かぶと人参の煮物 ポテトと豚肉のソテー かぼちゃの天ぷら	白ごはん(ジャー) 豚肉の味噌煮込み れんこんと椎茸のバター炒め コーン煮物 キャベツの昆布和え さつまいもの香り揚げ	白ごはん(ジャー) 鶏肉とじゃがいものトマト風味 グリンピースの甘煮 切干大根の煮物 りんご酢の春雨サラダ 揚げなす生姜和え	白ごはん(ジャー) 肉団子とチンゲン菜の中華煮 さつまいものレモン煮 お豆の中華サラダ インゲンのソテー ブロッコリー天	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉のゴマ照り焼き 厚揚げと椎茸の煮物 大根と人参のゆず和え 白菜とかにかまの浸し アスパラの素揚げ
407kcal 蛋白15.4g 脂質9.7g 塩分1.9g	364kcal 蛋白12.2g 脂質4.9g 塩分1.9g	408kcal 蛋白11.5g 脂質6.8g 塩分2.0g	470kcal 蛋白15.2g 脂質13.4g 塩分1.4g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	379kcal 蛋白13.8g 脂質8.8g 塩分2.0g

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。