

平成28年度 01月献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
		菜飯ごはん(ジャー) タラの煮付け ウインナー天 炊き合わせ(里芋) 高野豆腐の肉味噌あんかけ カットコーン	白ごはん(ジャー) 親子煮 かぼちゃの天ぷら インゲンのゴマ和え なすの揚げ浸し 春菊と切干大根の煮物	白ごはん(ジャー) 牛肉のしぐれ煮 レンコンサラダ さつまいもと人参の甘煮 白菜と油揚げのお浸し スナップえんどう	白ごはん(ジャー) 八宝菜(うずら卵なし) がんと大根の煮物 春雨とワカメの酢の物 グリーンピースの炒め物
		406kcal 蛋白15.9g 脂質9.4g 塩分1.8g	442kcal 蛋白15.2g 脂質11.7g 塩分1.7g	387kcal 蛋白12.3g 脂質7.7g 塩分1.2g	379kcal 蛋白14.3g 脂質9.3g 塩分1.6g
9	10	11	12	13	14
成人の日	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛肉とごぼうの旨煮 ブロッコリーと人参の塩茹で ちくわの磯辺揚げ ふるふき大根 春菊の卵とじ	白ごはん(ジャー) 鮭のみりん焼き こんにやくと胡麻の甘辛煮 卵焼き 厚揚げとしめじの煮物 チンゲン菜と人参の和風和え物	白ごはん(ジャー) 煮込みハンバーグ カリフラワーとゆで卵のサラダ 添え野菜(人参・アスパラ) じゃがいものカレー炒め 小松菜とカニカマのスープ煮	白ごはん(ジャー) 焼きうどん 高野豆腐のジャコあんかけ いんげんの天ぷら 切干大根と人参の甘酢漬け
	551kcal 蛋白11.5g 脂質7.9g 塩分1.1g	421kcal 蛋白15.5g 脂質10.2g 塩分1.8g	337kcal 蛋白14.2g 脂質7.0g 塩分1.2g	398kcal 蛋白10.7g 脂質11.6g 塩分1.5g	402kcal 蛋白15.2g 脂質9.4g 塩分1.2g
16	17	18	19	20	21
白ごはん(ジャー) ポークビーンズ マカロニツナサラダ(フジリ) フライドポテト アスパラソテー 椎茸と油揚げの甘煮	ハヤシライス ゼリー	白ごはん(ジャー) 鶏肉の照り焼き煮 きのこハムのマリネ 人参の甘辛煮 かぼちゃのバジル炒め	ちりめんごはん(ジャー) おでん(うずら卵・大根・厚揚げ・はんぺん) レンコンと人参の金平 ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物 豚肉の味噌煮	白ごはん(ジャー) 鯖のおろし煮 切干大根とわかめの中華和え インゲンとブナピーの炒め物 手作り枝豆コロッケ*	白ごはん(ジャー) 豚じゃが えのきベーコン マカロニケチャップ炒め コーンの煮物
431kcal 蛋白15.1g 脂質14.0g 塩分1.4g	521kcal 蛋白11.1g 脂質7.5g 塩分1.1g	386kcal 蛋白13.8g 脂質10.3g 塩分1.2g	410kcal 蛋白21.8g 脂質10.5g 塩分2.3g	415kcal 蛋白11.5g 脂質14.5g 塩分1.0g	402kcal 蛋白13.1g 脂質7.4g 塩分1.8g
23	24	25	26	27	28
白ごはん(ジャー) 牛肉のすき煮 レンコンフライ ちくわのマヨ炒め <small>付け野菜(スナップえんどう・こぶきさつま芋)</small> 大根葉のナムル	白ごはん(ジャー) 白身魚の甘酢あんかけ 枝豆 水菜と鶏肉のマヨ胡麻和え 卵焼き じゃがいものそぼろ煮	ひじきごはん(ジャー) ヒレカツ ソース ニラ玉しめじ炒め カリフラワーの香味和え がんといんげんの煮物 金時豆	白ごはん(ジャー) 肉団子と白菜のクリーム煮 春雨とハムの酢の物 ピーマンのソテー ブロッコリー天 かぼちゃと人参のグラッセ	中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き アスパラの素揚げ 人参の味噌マヨ和え 厚揚げのみぞれ煮 大学芋
429kcal 蛋白15.8g 脂質11.3g 塩分1.3g	412kcal 蛋白17.1g 脂質11.2g 塩分1.3g	402kcal 蛋白17.4g 脂質13.5g 塩分1.6g	330kcal 蛋白10.0g 脂質18.2g 塩分2.0g	623kcal 蛋白16.3g 脂質24g 塩分1.0g	481kcal 蛋白12.4g 脂質17.8g 塩分1.0g
30	31				
炊き込みご飯(ジャー) サバの竜田揚げ 春菊の胡麻和え 高野豆腐のひき肉あんかけ ひじきとちくわの煮物 マカロニのカレー炒め(フジリ)	白ごはん(ジャー) 牛肉のオイスターソース炒め 手作りコロッケ ほうれん草と人参の煮浸し ブロッコリーとコーンのサラダ フライドレンコン				
574kcal 蛋白21.8g 脂質23.4g 塩分1.8g	417kcal 蛋白12.9g 脂質14.1g 塩分1.1g				

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。