

平成25年度 01月献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		年始休み	年始休み	年始休み
6	7	8	9	10
白ごはん(ジャー) シチュードハンバーグ 付け野菜(ブロッコリー・人参) 卵焼き マカロニサラダ 小松菜の煮物	白ごはん(ジャー) 酢豚 厚揚げとエビの煮物 じゃがいもの煮物 ほうれん草のお浸し	白ごはん(ジャー) 鶏のアイオリソース レンコンの磯辺揚げ 和風スパゲティ ブロッコリーのゴマ和え 枝豆サラダ	白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ きのことベーコンのソテー インゲンとツナのサラダ じゃがいもの洋風煮 五目豆	白ごはん(ジャー) 肉豆腐 もやしとハムの中華炒め レンコンの金平 かぼちゃのグラッセ 春雨の酢の物
429kcal 蛋白9.7g 脂質10.7g 塩分2.8g	460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g	440kcal 蛋白11.9g 脂質12.4g 塩分2.3g	439kcal 蛋白10.3g 脂質12.7g 塩分2.4g	408kcal 蛋白15.4g 脂質5.8g 塩分2.1g
13	14	15	16	17
祝日	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 里芋とイカの煮物 白菜のゆず風味和え チンゲン菜とちくわの和え物 卵焼き	ひじきごはん(ジャー) トンカツ ケチャップ 金時豆 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ キャベツとツナの炒め物	白ごはん(ジャー) 肉じゃが ほうれん草と小エビの和え物 イカの天ぷら イタリアンスパゲティ 大根のそぼろ煮	二色そぼろごはん ジャー(鶏・卵) 白身魚の和風あんかけ キャベツのゴマ和え さつまいもの天ぷら 厚揚げと人参の煮物
	439kcal 蛋白12.4g 脂質15.2g 塩分2.3g	456kcal 蛋白10.9g 脂質12.8g 塩分2.7g	438kcal 蛋白10.9g 脂質11.7g 塩分2.3g	446kcal 蛋白10.7g 脂質12.9g 塩分2.6g
20	21	22	23	24
わかめごはん(ジャー) 鶏肉のトマト煮(パセリ) 切干大根の煮物 いんげんの天ぷら じゃがいものそぼろ煮	白ごはん(ジャー) すき焼き風煮物 ちくわの磯辺揚げ 人参とレンコンの金平 大根のカニカマあん	白ごはん(ジャー) エビのクリームシチュー風 卵焼き かぼちゃの煮物 小松菜と薄揚げの煮物	親子丼 りんごジュース	カレーライス りんごジュース
437kcal 蛋白11.5g 脂質12.1g 塩分2.4g	452kcal 蛋白10.3g 脂質12.4g 塩分2.6g	448kcal 蛋白11.9g 脂質13.0g 塩分2.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
27	28	29	30	31
白ごはん(ジャー) 焼き肉 こんにゃくの金平 白菜と薄揚げの煮物 ウインナー スパゲティサラダ	白ごはん(ジャー) 鮭のホイル焼き マーボー豆腐 マカロニソテー もやしとツナの煮物 インゲンのゴママヨサラダ	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 ミニトマト かぼちゃサラダ(枝豆)	炊き込みごはん(ジャー) イカフライ タルタルソース マカロニのトマト煮込み さつまいもの天ぷら 小松菜のゴマ和え 筑前煮
448kcal 蛋白11.6g 脂質14.3g 塩分2.4g	439kcal 蛋白11.1g 脂質11.9g 塩分2.7g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g	459kcal 蛋白11.1g 脂質13.2g 塩分2.4g

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。