

平成26年度 01月献立

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
白ごはん(ジャー) 生姜風味鶏の照り焼き 椎茸の卵とじ ごぼうの天ぷら 小松菜の和え物	炊き込みごはん(ジャー) ホイコーロー きのことハムのマリネ いんげんの天ぷら 昆布豆	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛肉の彩り炒め 青梗菜と豆腐そぼろ和え 春雨とワカメの酢の物 揚げナスの香味漬け	白ごはん(ジャー) チキンカツ ソース ブロッコリーとちくわのマヨ和え さつまいもバター 小松菜とベーコンの炒め煮
420kcal 蛋白9.0g 脂質8.6g 塩分2.0g	432kcal 蛋白8.3g 脂質9.0g 塩分2.1g	432kcal 蛋白8.5g 脂質9.1g 塩分1.8g	435kcal 蛋白8.5g 脂質8.0g 塩分1.8g	452kcal 蛋白9.1g 脂質10.3g 塩分2.3g
12	13	14	15	16
成人の日	ハヤシライス りんごジュース	わかめごはん(ジャー) トンカツ味噌マヨソース マカロニとツナの中華和え 人参のゴマ金平 こふき芋 ブロッコリーの塩ゆで	白ごはん(ジャー) 白身魚の唐揚げ かぶと厚揚げの煮物 もやしとニラの炒め物 卵焼き ほうれん草と人参の和え物	白ごはん(ジャー) 八宝菜 こんにゃくといんげんの煮物 高野の卵とじ 手作りコロッケ
	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g	440kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.0g	435kcal 蛋白8.6g 脂質9.2g 塩分2.0g
19	20	21	22	23
白ごはん(ジャー) 鮭とキャベツのバター醤油煮 大根の洋風そぼろ煮 グリーンピースとエビの和え物 和風スパゲティ - うずらのフライ	白ごはん(ジャー) ミートボールと白菜のクリーム煮 レンコンフライ キャベツとカニカマのサラダ ピーマンのソテー さつまいものコンソメ煮	白ごはん(ジャー) イカフライ ケチャップ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え カリフラワーの唐揚げ 厚揚げとひじきの煮物	白ごはん(ジャー) チキン南蛮 タルタル パプリカとしめじの和え物 かぼちゃのバジル炒め イタリアンスパゲティ	カレーライス りんごジュース
437kcal 蛋白9.2g 脂質9.5g 塩分2.1g	441kcal 蛋白9.1g 脂質9.8g 塩分1.9g	432kcal 蛋白8.6g 脂質8.6g 塩分2.0g	440kcal 蛋白9.5g 脂質13.1g 塩分2.5g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
26	27	28	29	30
白ごはん(ジャー) 豚肉とじゃがいものトマト風味 ささみとわかめの酢の物 白菜と薄揚げの煮浸し レンコンの甘辛炒め	白ごはん(ジャー) 豚肉と小松菜の中華風卵とじ 揚げ里芋のヨーグルトソースがけ 大根とカニカマの和え物 焼きビーフン	白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 手作りコロッケ 高野豆腐のグリーンピースあんかけ なすと豚肉の煮物 人参とえのきの和え物	キャロットライス(ジャー) ハンバーグ デミグラスソース ブロッコリー天 もやしのカレー炒め 小松菜とツナのサラダ さつまいもの煮物	白ごはん(ジャー) 唐揚げ ポテトサラダ きのことコーンのバター炒め スナッペンとう マカロニケチャップ炒め
429kcal 蛋白9.7g 脂質10.7g 塩分2.0g	436kcal 蛋白9.7g 脂質9.6g 塩分1.9g	445kcal 蛋白12.3g 脂質10.2g 塩分2.1g	443kcal 蛋白10.2g 脂質9.8g 塩分2.3g	453kcal 蛋白10.1g 脂質11.3g 塩分2.1g

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。

株式会社 富喜屋