

1月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼				天ぷら 賀正盛り合わせ 春菊の意浸し あんべい フルーツポンチ 清汁(水菜・もやし) ゆかりごはん	天ぷら 賀正盛り合わせ 大根ゆず和え あんべい フルーツポンチ 清汁(花魁・大根葉) ゆかりごはん	天ぷら 賀正盛り合わせ 白菜きゅうりのごま酢和え あんべい フルーツポンチ 清汁(水菜・もやし) ゆかりごはん
間食				和菓子	和菓子	和菓子
合計	エネルギー 0 たんぱく質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 0.0 鉄 0.0 食塩相当量 0.0 カルシウム 0.0 食物繊維 0.0	エネルギー 0 たんぱく質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 0.0 鉄 0.0 食塩相当量 0.0 カルシウム 0.0 食物繊維 0.0	エネルギー 0 たんぱく質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 0.0 鉄 0.0 食塩相当量 0.0 カルシウム 0.0 食物繊維 0.0	エネルギー 655 たんぱく質 19.5 脂質 10.0 炭水化物 125.7 鉄 3.0 食塩相当量 3.2 カルシウム 182 食物繊維 6.1	エネルギー 621 たんぱく質 17.7 脂質 8.3 炭水化物 123.3 鉄 3.1 食塩相当量 3.3 カルシウム 177 食物繊維 6.6	エネルギー 655 たんぱく質 19.5 脂質 10.0 炭水化物 125.7 鉄 3.0 食塩相当量 3.2 カルシウム 182 食物繊維 6.1
	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼	八宝菜 餃子 春雨サラダ フルーツ 味噌汁(冬瓜・大根葉) 米飯(130g)	チキンカレー 香の物 ツナサラダ フルーツヨーグルト	鯖の味噌煮 厚揚げの炒め物 白菜のしらす和え フルーツ 清汁(そうめん・人参) 米飯(130g)	麻婆豆腐 春雨炒め 酢の物 フルーツ 中華スープ(ねぎ) 米飯(130g)	豚肉のしぐれ煮 人参のツナ炒め ほうれん草のゴマ和え フルーツ 清汁(水菜) 米飯(130g)	鶏肉のバタボン炒め 根菜の煮物 小松菜ピーナツ和え フルーツ 清汁(しめじ・三つ葉) 米飯(130g)
間食	今川焼	ピーチゼリー	どら焼き	パウムクーヘン	紅茶ケーキ	人形焼
合計	エネルギー 654 たんぱく質 26.2 脂質 18.2 炭水化物 98.9 鉄 9.0 食塩相当量 2.8 カルシウム 216 食物繊維 4.2	エネルギー 529 たんぱく質 19.7 脂質 13.8 炭水化物 87.0 鉄 2.1 食塩相当量 2.4 カルシウム 118 食物繊維 6.7	エネルギー 598 たんぱく質 25.8 脂質 16.0 炭水化物 93.7 鉄 3.9 食塩相当量 3.2 カルシウム 202 食物繊維 4.3	エネルギー 551 たんぱく質 17.1 脂質 17.9 炭水化物 84.0 鉄 2.8 食塩相当量 3.2 カルシウム 140 食物繊維 4.6	エネルギー 551 たんぱく質 21.5 脂質 17.6 炭水化物 80.9 鉄 3.2 食塩相当量 2.6 カルシウム 189 食物繊維 7.1	エネルギー 483 たんぱく質 20.5 脂質 9.1 炭水化物 84.6 鉄 3.0 食塩相当量 2.5 カルシウム 149 食物繊維 5.8
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼	鰯の西京焼き 厚揚げ煮 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ 清汁(しめじ・人参) 米飯(130g)	鶏肉のにらダレ 白菜の煮浸し 小松菜ナムル フルーツ 中華スープ(葱・ナルト) 米飯(130g)	あんかけ焼きそば ちくわと根菜の煮物 小松菜のわさび和え フルーツヨーグルト	黒むつの煮付 人参しりしり 和風サラダ フルーツ 清汁(麩・菜の花) 米飯(130g)	青椒肉絲 冬瓜の煮物 小松菜のおかか和え フルーツ 中華スープ(エンドウ) 米飯(130g)	鮭のクリームソースかけ スパゲティソテー ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ(人参) 米飯(130g)
間食	ロールケーキ(バニラ)	フルーチェ(パイ)	カステラ	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ
合計	エネルギー 486 たんぱく質 22.2 脂質 12.9 炭水化物 73.1 鉄 2.9 食塩相当量 2.7 カルシウム 149 食物繊維 4.3	エネルギー 407 たんぱく質 19.2 脂質 5.9 炭水化物 72.8 鉄 2.9 食塩相当量 3.5 カルシウム 188 食物繊維 5.1	エネルギー 542 たんぱく質 21.8 脂質 14.1 炭水化物 90.7 鉄 3.3 食塩相当量 4.0 カルシウム 227 食物繊維 8.5	エネルギー 531 たんぱく質 19.3 脂質 18.9 炭水化物 72.5 鉄 3.6 食塩相当量 2.8 カルシウム 150 食物繊維 4.1	エネルギー 510 たんぱく質 21.5 脂質 18.2 炭水化物 67.8 鉄 6.0 食塩相当量 3.3 カルシウム 159 食物繊維 4.0	エネルギー 523 たんぱく質 24.4 脂質 14.0 炭水化物 78.8 鉄 2.4 食塩相当量 2.2 カルシウム 115 食物繊維 5.4
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼	かしわのすき焼き風 厚揚げ炒め たこみょうり フルーツ 味噌汁(大根葉) 米飯(130g)	酢鶏 焼きビーフン 中華サラダ フルーツ 中華スープ(ナルト・ねぎ) 米飯(130g)	豚肉の味噌炒め 南瓜煮 ブロッコリーのボン酢和え フルーツ 清汁(えのき・かいわれ) 米飯(130g)	ハヤシライス ブロッコリーソテー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鯡の蒲焼き 茄子の揚げ浸し 小松菜の辛子和え フルーツ 味噌汁(水菜・白玉麩) 米飯(130g)	鯖の文化干し焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え フルーツ 清汁(花魁・大根葉) 米飯(130g)
間食	チョコパウム	ようかんロール	やわらかおかき	ぶどうゼリー	フルーチェ(いちご)	黒糖ケーキ
合計	エネルギー 547 たんぱく質 26.5 脂質 13.9 炭水化物 83.4 鉄 4.2 食塩相当量 2.6 カルシウム 261 食物繊維 5.2	エネルギー 541 たんぱく質 22.8 脂質 10.8 炭水化物 92.3 鉄 2.3 食塩相当量 3.7 カルシウム 130 食物繊維 4.5	エネルギー 519 たんぱく質 19.5 脂質 17.0 炭水化物 76.8 鉄 2.5 食塩相当量 3.1 カルシウム 133 食物繊維 5.9	エネルギー 521 たんぱく質 18.7 脂質 15.9 炭水化物 80.2 鉄 2.2 食塩相当量 1.9 カルシウム 143 食物繊維 5.2	エネルギー 516 たんぱく質 21.3 脂質 14.1 炭水化物 79.6 鉄 3.3 食塩相当量 2.3 カルシウム 232 食物繊維 5.9	エネルギー 483 たんぱく質 21.8 脂質 14.4 炭水化物 72.8 鉄 3.4 食塩相当量 2.2 カルシウム 173 食物繊維 5.3
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
昼	ポークカレーライス 香の物 シーフードサラダ フルーツヨーグルト	ホキのバター醤油焼き のっぺい風煮 小松菜の梅かつお和え フルーツ 味噌汁(豆腐・菜の花) 米飯(130g)	鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 いんげんのピーナツ和え フルーツ 清汁(舞茸・水菜) 米飯(130g)			
間食	オレンジゼリー	ロールケーキ(コーヒー)	マイケーキ(バニラブッセ)			
合計	エネルギー 593 たんぱく質 21.1 脂質 18.2 炭水化物 91.3 鉄 5.4 食塩相当量 2.5 カルシウム 132 食物繊維 7.6	エネルギー 481 たんぱく質 24.3 脂質 8.4 炭水化物 80.3 鉄 3.3 食塩相当量 2.7 カルシウム 170 食物繊維 5.0	エネルギー 482 たんぱく質 19.9 脂質 10.0 炭水化物 83.0 鉄 2.6 食塩相当量 2.4 カルシウム 134 食物繊維 5.9			