

# 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 春菊の意返し 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		
		0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	655	19.5	10.0	125.7	621	17.7	8.3	123.3	655	19.5	10.0	125.7		
		鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維		
		0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.2	182	6.1	3.1	3.3	177	6.6	3.0	3.2	182	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				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	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		
		654	26.2	18.2	98.9	529	19.7	13.8	87.0	598	25.8	16.0	93.7	551	17.1	17.9	84.0	551	21.5	17.6	80.9	483	20.5	9.1	84.6		
		鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維		
		9.0	2.8	216	4.2	2.1	2.4	118	6.7	3.9	3.2	202	4.3	2.8	3.2	140	4.6	3.2	2.6	189	7.1	3.0	2.5	149	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(バナナ)				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	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		
		486	22.2	12.9	73.1	407	19.2	5.9	72.8	542	21.8	14.1	90.7	531	19.3	18.9	72.5	510	21.5	18.2	67.8	523	24.4	14.0	78.8		
		鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維		
		2.9	2.7	149	4.3	2.9	3.5	188	5.1	3.3	4.0	227	8.5	3.6	2.8	150	4.1	6.0	3.3	159	4.0	2.4	2.2	115	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				鰯の蒲焼き 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		
		547	26.5	13.9	83.4	541	22.8	10.8	92.3	519	19.5	17.0	76.8	521	18.7	15.9	80.2	516	21.3	14.1	79.6	483	21.8	14.4	72.8		
		鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維		
		4.2	2.6	261	5.2	2.3	3.7	130	4.5	2.5	3.1	133	5.9	2.2	1.9	143	5.2	3.3	2.3	232	5.9	3.4	2.2	173	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(バナナプッセ)													
合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		
		593	21.1	18.2	91.3	481	24.3	8.4	80.3	482	19.9	10.0	83.0	521	18.7	15.9	80.2	516	21.3	14.1	79.6	483	21.8	14.4	72.8		
		鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量	カルシウム	食物繊維		
		5.4	2.5	132	7.6	3.3	2.7	170	5.0	2.6	2.4	134	5.9														