


2020年 1月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
ごはん みそ汁 揚げ物(メンチカツ・カニクリームコロッケ) 南瓜の煮付け イチゴババロア	ごはん 中華スープ 八宝菜 水餃子 ぶどうゼリー	ごはん すまし汁 たらの照焼き 厚揚げのみそ炒め バニラババロア	ごはん みそ汁 スタミナ炒め 大根きんぴら りんご缶	ごはん 中華スープ 鶏肉とチンゲン菜の卵炒め 水餃子のスープ煮 みかん缶	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース なすの煮浸し ピーチゼリー	ごはん すまし汁 さわらのみそ焼 ひじき煮 チョコババロア
エネルギー 749kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.5g 食塩 2.9g	エネルギー 662kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.4g 食塩 2.3g	エネルギー 659kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11.1g 食塩 2.9g	エネルギー 791kcal 蛋白質 19.5g 脂質 29.1g 食塩 2.8g	エネルギー 602kcal 蛋白質 25.2g 脂質 12.7g 食塩 2.6g	エネルギー 646kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.7g 食塩 1.8g	エネルギー 649kcal 蛋白質 26.4g 脂質 13.2g 食塩 2.9g
13	14	15	16	17	18	19
ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 竹輪のカレー風味焼き ピーチゼリー	ごはん みそ汁 インディアンポーク がんもの含め煮 みかん缶	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 南瓜の煮付け プリン	ごはん みそ汁 鮭の照焼 たたき胡瓜 イチゴババロア	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 小松菜のドレ和え オレンジゼリー	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮付け 黄桃缶	ごはん 中華スープ かに玉 春雨の中華和え イチゴババロア
エネルギー 676kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.5g 食塩 2g	エネルギー 697kcal 蛋白質 25.4g 脂質 19.2g 食塩 2.5g	エネルギー 684kcal 蛋白質 25g 脂質 15.9g 食塩 2.3g	エネルギー 595kcal 蛋白質 25.5g 脂質 7.8g 食塩 2.5g	エネルギー 631kcal 蛋白質 18g 脂質 12.6g 食塩 2.7g	エネルギー 740kcal 蛋白質 25.9g 脂質 22.5g 食塩 2.4g	エネルギー 700kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.6g 食塩 2.4g
20	21	22	23	24	25	26
ごはん すまし汁 たらの照焼き 厚揚げのみそ炒め 黄桃缶	ごはん みそ汁 揚げ物(メンチカツ・カニクリームコロッケ) 大根きんぴら ぶどうゼリー	ごはん 中華スープ 八宝菜 水餃子 バニラババロア	ごはん みそ汁 スタミナ炒め 冬瓜のあんかけ ピーチゼリー	ごはん 中華スープ 鶏肉とチンゲン菜の卵炒め 水餃子 みかん缶	ごはん すまし汁 さばの塩焼き ひじき煮 プリン	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース なすの煮浸し ピーチゼリー
エネルギー 616kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.6g 食塩 2.9g	エネルギー 728kcal 蛋白質 15.4g 脂質 17.4g 食塩 3.1g	エネルギー 687kcal 蛋白質 20g 脂質 19g 食塩 2.3g	エネルギー 769kcal 蛋白質 17.2g 脂質 26.5g 食塩 2.7g	エネルギー 596kcal 蛋白質 25.1g 脂質 12.7g 食塩 2.2g	エネルギー 675kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18g 食塩 2.5g	エネルギー 646kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.7g 食塩 1.8g
27	28	29	30	31		
ごはん すまし汁 さわらのみそ焼 がんもの含め煮 ピーチゼリー	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け 南瓜の煮付け チョコババロア	ごはん みそ汁 インディアンポーク たたき胡瓜 みかん缶	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 小松菜のドレ和え イチゴババロア	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 竹輪のカレー風味焼き りんご缶		
エネルギー 650kcal 蛋白質 25.8g 脂質 13.5g 食塩 2.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 23.2g 脂質 6.4g 食塩 2.4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 22g 脂質 15.5g 食塩 2.5g	エネルギー 657kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.2g 食塩 2.7g	エネルギー 659kcal 蛋白質 24.1g 脂質 17.6g 食塩 2g		