



2021年 1月 月間献立表(夕食)



月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース がんもの含め煮 チョコババロア	ごはん 中華スープ 海老とチンゲン菜の炒め物 水餃子 オレンジゼリー	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き なすの煮浸し 黄桃缶	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 厚揚げのみそ炒め プリン	ごはん みそ汁 スタミナ炒め 竹輪の天ぷら みかん缶	ごはん すまし汁 たらしの利休焼き 大根きんぴら ぶどうゼリー	ごはん 中華スープ 八宝菜 焼売 チョコババロア
エネルギー 710kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.8g 食塩 2.3g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.3g 脂質 4.7g 食塩 2.4g	エネルギー 633kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.4g 食塩 2.0g	エネルギー 738kcal 蛋白質 27.7g 脂質 22.4g 食塩 2.6g	エネルギー 761kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.7g 食塩 2.1g	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.8g 脂質 5.1g 食塩 2.6g	エネルギー 741kcal 蛋白質 22.0g 脂質 22.7g 食塩 2.8g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 アジの照り煮 ひじき煮 プリン	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース かぼちゃの煮付け イチゴババロア	ごはん 中華スープ 海老とチンゲン菜の炒め物 たたき胡瓜 白桃缶	ごはん みそ汁 白身魚の煮付 小松菜のお浸し ピーチゼリー	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 水餃子 みかん缶	ごはん みそ汁 インディアンポーク 竹輪の天ぷら 黄桃缶	ごはん すまし汁 さわらのみそ焼 野菜炒め オレンジゼリー
エネルギー 606kcal 蛋白質 27.2g 脂質 9.6g 食塩 2.8g	エネルギー 678kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.4g 食塩 1.8g	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.2g 脂質 3.5g 食塩 2.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.9g 脂質 4.1g 食塩 2.2g	エネルギー 621kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.9g 食塩 2.6g	エネルギー 773kcal 蛋白質 24.7g 脂質 27.1g 食塩 2.1g	エネルギー 632kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.0g 食塩 2.5g
18	19	20	21	22	23	24
ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き 切干大根の煮付け りんご缶	ごはん みそ汁 揚げ物(メンチカツ・カキリームコック) 冬瓜のあんかけ チョコババロア	ごはん 中華スープ 八宝菜 焼売 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 アジの照り煮 豚肉の炒めもの みかん缶	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 厚揚げの煮物 バニラババロア	ごはん みそ汁 たらしの利休焼き ひじき煮 プリン	ごはん みそ汁 スタミナ炒め 大根きんぴら オレンジゼリー
エネルギー 659kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.4g 食塩 2.0g	エネルギー 716kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.4g 食塩 2.5g	エネルギー 760kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.2g 食塩 2.8g	エネルギー 572kcal 蛋白質 25.9g 脂質 8.9g 食塩 2.9g	エネルギー 729kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.6g 食塩 2.4g	エネルギー 577kcal 蛋白質 24.2g 脂質 6.8g 食塩 2.7g	エネルギー 702kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.8g 食塩 2.3g
25	26	27	28	29	30	31
ごはん 中華スープ 海老とチンゲン菜の炒め物 たたき胡瓜 白桃缶	ごはん すまし汁 サワラのみそ焼 なすの煮浸し みかん缶	ごはん すまし汁 インディアンポーク 冬瓜のあんかけ ピーチゼリー	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース 野菜炒め 黄桃缶	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 水餃子 みかん缶	ごはん みそ汁 さばの塩焼き チンゲン菜のドレ和え イチゴババロア	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め がんもの含め煮 りんご缶
エネルギー 480kcal 蛋白質 19.5g 脂質 3.5g 食塩 2.6g	エネルギー 583kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.9g 食塩 2.3g	エネルギー 705kcal 蛋白質 20.7g 脂質 18.6g 食塩 2.5g	エネルギー 651kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.1g 食塩 2.2g	エネルギー 655kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	エネルギー 673kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.8g 食塩 2.3g	エネルギー 812kcal 蛋白質 25.7g 脂質 30.9g 食塩 2.6g

