



2021年 1月 月間献立表(朝食)



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | ごはん みそ汁 ベーコンエッグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 キャベツ和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 ハンバーグ カリフラワーとチーズのサラダ ふりかけセレクト | 食パン コーンポタージュ フィッシュソーゼージと野菜炒め インゲンサラダ 牛乳 | ごはん みそ汁 鶏つみれの煮物 かぼちゃサラダ ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ 温泉たまご ふりかけセレクト |
| | エネルギー 614kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.5g 食塩 3.6g | エネルギー 492kcal 蛋白質 13.4g 脂質 4.1g 食塩 2.8g | エネルギー 584kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.0g 食塩 3.3g | エネルギー 620kcal 蛋白質 21.1g 脂質 23.5g 食塩 3.5g | エネルギー 567kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.2g 食塩 3.0g | エネルギー 638kcal 蛋白質 20.2g 脂質 21.2g 食塩 3.2g |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 大根サラダ ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ しらすおろし ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 カリフラワーのツナ和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 炒りたまご もやしのおかか和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 ハンバーグ マカロニサラダ ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 さつま揚げの炒め煮 インゲンの和え物 ふりかけセレクト |
| エネルギー 509kcal 蛋白質 15.8g 脂質 7.4g 食塩 3.4g | エネルギー 518kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.1g 食塩 2.6g | エネルギー 541kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8.7g 食塩 2.8g | エネルギー 593kcal 蛋白質 16.2g 脂質 15.8g 食塩 3.1g | エネルギー 551kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.8g 食塩 3.2g | エネルギー 650kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.6g 食塩 3.3g | エネルギー 489kcal 蛋白質 13.8g 脂質 4.0g 食塩 2.9g |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ごはん みそ汁 ハムエッグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ 温泉たまご ふりかけセレクト | ごはん すまし汁 さわらの塩焼き インゲンサラダ ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 車麩と大根の煮物 カリフラワーとチーズのサラダ ふりかけセレクト | 食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ 白菜のドレ和え 牛乳 | ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 キャベツ和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 ハムエッグ かぼちゃサラダ ふりかけセレクト |
| エネルギー 592kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.1g 食塩 3.7g | エネルギー 633kcal 蛋白質 19.6g 脂質 20.7g 食塩 3.2g | エネルギー 518kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.5g 食塩 2.5g | エネルギー 515kcal 蛋白質 14.0g 脂質 6.4g 食塩 2.8g | エネルギー 637kcal 蛋白質 26.6g 脂質 25.2g 食塩 3.2g | エネルギー 520kcal 蛋白質 17.0g 脂質 6.2g 食塩 2.3g | エネルギー 644kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.0g 食塩 3.2g |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ごはん みそ汁 鶏つみれの煮物 しらすおろし ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 温泉たまご ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 大根サラダ ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 ベーコンエッグ 白菜のゆず醤油和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ カリフラワーのツナ和え ふりかけセレクト | ごはん みそ汁 炒りたまご 白菜のおかか和え ふりかけセレクト | 食パン コーンポタージュ フィッシュソーゼージと野菜炒め もやしのカニカマ和え 牛乳 |
| エネルギー 507kcal 蛋白質 16.6g 脂質 4.3g 食塩 3.3g | エネルギー 558kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.9g 食塩 2.9g | エネルギー 532kcal 蛋白質 13.6g 脂質 10.1g 食塩 3.3g | エネルギー 622kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.2g 食塩 3.4g | エネルギー 595kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.6g 食塩 2.6g | エネルギー 564kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.3g 食塩 3.2g | エネルギー 574kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.2g 食塩 3.7g |

