

2023年 1月 月間献立表(朝食)

月	火	水	木	金	土	日
		4	5	6	7	8
		ご飯 みそ汁 ハンバーグ 大根サラダ ふりかけセレクト エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 みそ汁 鶏つみれの煮物 ポテトサラダ ふりかけセレクト エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 みそ汁 さつま揚げの炒め煮 かぼちゃサラダ ふりかけセレクト エネルギー 552 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 みそ汁 フィッシュソーセージと野菜炒め ポテトのマヨネーズ焼 ふりかけセレクト エネルギー 550 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 みそ汁 五目揚げのあんかけ カリフラワーのくるみ和え ふりかけセレクト エネルギー 593 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.0 g
	9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 白菜のゆかり和え ふりかけセレクト エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 みそ汁 車麩と冬瓜の煮物 マカロニサラダ ふりかけセレクト エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 カリフラワーとチーズのサラダ ふりかけセレクト エネルギー 559 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 みそ汁 炒りたまご しらすおろし ふりかけセレクト エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g	ご飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 白菜のおかか和え ふりかけセレクト エネルギー 553 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 高野玉子巻き ふりかけセレクト エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 みそ汁 豆腐のあんかけ かぼちゃサラダ ふりかけセレクト エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 みそ汁 さわらの塩焼き ポテトサラダ ふりかけセレクト エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯 みそ汁 五目揚げのあんかけ キャベツ和え ふりかけセレクト エネルギー 581 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 みそ汁 車麩とかぶの煮物 ハムとブロッコリーのソテー ふりかけセレクト エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 みそ汁 すまし汁 里芋のそぼろ煮 高野玉子巻き ふりかけセレクト エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.2 g	食パン ポタージュスープ スクランブルエッグ インゲンサラダ ジュース エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 みそ汁 鶏つみれの煮物 カリフラワーとチーズのサラダ ふりかけセレクト エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 みそ汁 さつま揚げの炒め煮 ポテトのマヨネーズ焼 ふりかけセレクト エネルギー 588 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 みそ汁 豆腐のあんかけ かぼちゃサラダ ふりかけセレクト エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー しらすおろし ふりかけセレクト エネルギー 561 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.0 g	ご飯 みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 キャベツ和え ふりかけセレクト エネルギー 553 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 みそ汁 野菜ハンバーグ カリフラワーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 みそ汁 さわらの塩焼き かぼちゃサラダ ふりかけセレクト エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 みそ汁 炒りたまご 大根の和え物 ふりかけセレクト エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g	食パン コーンポタージュ フィッシュソーセージのソテー ブロッコリーとチーズのサラダ ヤクルト エネルギー 557 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.6 g
30	31					
ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 高野玉子巻き ふりかけセレクト エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 みそ汁 はんぺんのみそマヨネーズ焼 きゅうりツナ和え ふりかけセレクト エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.4 g					

* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いたします。