

2024年 1月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土	日
 <p>初春</p>	 <p>今年もよろしく お願いします!!</p>		4	5	6	7
		ご飯 味噌汁 トンテキ 三色お浸し カステラ エネルギー685kcal たんぱく質25.1g 脂質18.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 さつま芋のレモン煮 ブチシュー エネルギー686kcal たんぱく質26.9g 脂質18.3g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー エネルギー710kcal たんぱく質26.0g 脂質28.2g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 八宝菜 ひじきの煮物 焼きプリンタルト エネルギー665kcal たんぱく質25.1g 脂質20.0g 食塩相当量2.3g	
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 味噌汁 豚肉となすの味噌炒め 大根の炒め煮 黒糖ケーキ エネルギー723kcal たんぱく質24.8g 脂質27.0g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き さつま芋のレモン煮 ブチシュー エネルギー705kcal たんぱく質24.5g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ ワッフル エネルギー641kcal たんぱく質21.6g 脂質18.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 チキンピカタ カリフラワーサラダ ミルクレープ エネルギー690kcal たんぱく質28.7g 脂質24.3g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きゅうりの蟹カマ和え カスタードどら焼き エネルギー623kcal たんぱく質21.3g 脂質12.7g 食塩相当量3.2g	ご飯 玉葱とマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のしらす和え 焼きプリンタルト エネルギー623kcal たんぱく質30.6g 脂質14.2g 食塩相当量3.1g	ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 野菜の白だし煮 青りんごゼリー エネルギー735kcal たんぱく質19.5g 脂質29.4g 食塩相当量4.3g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの昆布茶和え すりおろしりんご エネルギー667kcal たんぱく質23.5g 脂質23.8g 食塩相当量3.1g	ご飯 ハムと白菜のコンソメスープ 唐揚げ 鍋しぎ ぶどうゼリー エネルギー660kcal たんぱく質18.9g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g	ご飯 具沢山汁 鯖の照焼 さっぱりサラダ みかんゼリー エネルギー714kcal たんぱく質24.6g 脂質23.8g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根のきんぴら 焼きプリンタルト エネルギー660kcal たんぱく質23.4g 脂質20.0g 食塩相当量3.2g	ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 冬瓜のくず煮 マンゴープリン エネルギー657kcal たんぱく質23.7g 脂質16.6g 食塩相当量3.8g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー663kcal たんぱく質21.9g 脂質22.5g 食塩相当量2.3g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き ブロッコリーサラダ ワッフル エネルギー687kcal たんぱく質27.8g 脂質24.4g 食塩相当量2.7g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 焼きプリンタルト エネルギー682kcal たんぱく質21.5g 脂質16.8g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し やわらかプリン エネルギー664kcal たんぱく質28.5g 脂質19.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 魚の味噌醤油焼 肉じゃが カステラ エネルギー653kcal たんぱく質26.4g 脂質13.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 鯖のにんにく味噌焼き 大根と人参のサラダ ワッフル エネルギー629kcal たんぱく質26.7g 脂質18.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしたれ カクテルサラダ ブチシュー エネルギー660kcal たんぱく質28.6g 脂質20.7g 食塩相当量2.3g	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 人参のドレッシング和え みかん缶 エネルギー700kcal たんぱく質24.0g 脂質26.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 青梗菜と油揚げの煮浸し りんごゼリー エネルギー712kcal たんぱく質16.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.4g
29	30	31				
ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き かぼちゃサラダ コーヒーゼリー エネルギー654kcal たんぱく質25.6g 脂質17.6g 食塩相当量2.2g	ご飯 コーンと菜の花のスープ 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 いちごゼリー エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 八宝菜 卵の花 カスタードどら焼き エネルギー612kcal たんぱく質23.1g 脂質13.9g 食塩相当量3.0g				

*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、よろしくお願いいたします。