

2024年 1月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金	土	日
			4	5	6	7
 <p>給食業務委託をしているエムサービス株式会社が、たじまの給食を紹介するページを作成していただき、川崎聖風福祉会のホームページの「施設だより」のところに掲載しています。行事食の写真などを載せていますので是非ご覧ください！！</p> 			ご飯 赤飯 清汁 天婦羅 茶碗蒸し チョコバナナ エネルギー683kcal たんぱく質23.6g 脂質13.2g 食塩相当量3.8g	ご飯 ハムと白菜のスープ ブルコギ風炒め ナムル フルーツポンチ エネルギー660kcal たんぱく質18.3g 脂質24.6g 食塩相当量2.4g	ご飯 ミックスベジと玉葱のスープ バサのイタリアン焼き イタリアンサラダ やわらかプリン エネルギー670kcal たんぱく質30.2g 脂質15.8g 食塩相当量2.0g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 鍋しぎ チョコレートババロア エネルギー710kcal たんぱく質26.1g 脂質24.1g 食塩相当量2.4g
8	9	10	11	12	13	14
キーマカレー マイルドポテトサラダ ジョア 青りんごゼリー エネルギー693kcal たんぱく質18.7g 脂質15.7g 食塩相当量2.4g	ご飯 じゃが芋と白菜のスープ ハンバーグトマトソース ツナサラダ バニラババロア エネルギー673kcal たんぱく質21.6g 脂質18.0g 食塩相当量3.9g	ご飯 味噌汁 唐揚げ ブロッコリーのサラダ りんごゼリー エネルギー711kcal たんぱく質26.6g 脂質23.9g 食塩相当量3.1g	ロールパン&ピーナツクリーム ポトフ カラフルサラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー639kcal たんぱく質25.4g 脂質28.1g 食塩相当量2.6g	ご飯 ほうれん草とマカロニのスープ 回鍋肉 ブロッコリーと蟹カマのサラダ ヨーグルト エネルギー726kcal たんぱく質25.5g 脂質25.3g 食塩相当量2.0g	ご飯 ミックスベジとキャベツのスープ 家常豆腐 ナムル みかんゼリー エネルギー701kcal たんぱく質29.1g 脂質19.5g 食塩相当量3.1g	ご飯 清汁 鶏チリ かぶの煮物 いちごババロア エネルギー683kcal たんぱく質23.8g 脂質18.5g 食塩相当量2.7g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ ピーチゼリー エネルギー650kcal たんぱく質25.4g 脂質19.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌かけ カリフラワーのピーナツ和え いちごゼリー エネルギー683kcal たんぱく質27.5g 脂質20.6g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル ささみとやしの和え物 杏仁豆腐 エネルギー687kcal たんぱく質30.1g 脂質20.8g 食塩相当量2.6g	ナポリタン 白菜と玉葱のスープ じゃが芋のガーリック炒め ぶどうゼリー エネルギー733kcal たんぱく質22.0g 脂質31.9g 食塩相当量2.9g	ご飯 ワントンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー ピーチゼリー エネルギー634kcal たんぱく質23.6g 脂質16.5g 食塩相当量3.3g	ご飯 清汁 フライ盛合せ ひじきサラダ フルーツヨーグルト エネルギー712kcal たんぱく質14.5g 脂質21.2g 食塩相当量2.8g	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバターミニエル 里芋のそぼろあんかけ いちごババロア エネルギー645kcal たんぱく質28.7g 脂質13.6g 食塩相当量2.6g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 中華スープ チンジャオロース 大根の韓国風サラダ チョコレートババロア エネルギー665kcal たんぱく質27.3g 脂質19.5g 食塩相当量2.7g	ご飯 ミックスベジと白菜のスープ 唐揚げ カラフルサラダ ピーチゼリー エネルギー709kcal たんぱく質23.5g 脂質24.7g 食塩相当量2.5g	かきたまうどん ブロッコリーのサラダ バニラババロア ジョア エネルギー647kcal たんぱく質29.2g 脂質20.4g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ プチシュー エネルギー638kcal たんぱく質24.4g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g	シーフードカレー ツナサラダ いちごゼリー ジョア エネルギー702kcal たんぱく質23.5g 脂質14.9g 食塩相当量3.9g	炒飯 眞沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 なすとオクラのスープ 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 マスカットゼリー エネルギー679kcal たんぱく質20.9g 脂質17.1g 食塩相当量4.6g
29	30	31	今年もよろしくお祈いします。今回はおせちの由来をご紹介します。 <かまぼこ> 包丁で切り分けた形が半円に見えることから「日の出」を意味していると言われていいます。 <伊達巻> 形が巻物に似ていることから「学業成就」の願いを意味しています。 <黒豆> 黒豆には「まめ(豆)に元気に働けるように」という意味が込められており、古くから無病息災を願う食材として知られています。 <昆布巻き> 「養老昆布(よろこぶ)」といった字を当てられることもある昆布は不老長寿を願う食材として親しまれてきました。			
ロールパン&ミックスジャム クリームシチュー チーズとブロッコリーのサラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー668kcal たんぱく質28.8g 脂質32.1g 食塩相当量2.1g	味噌ラーメン 焼売 大根の中華和え マンゴープリン エネルギー725kcal たんぱく質29.1g 脂質26.1g 食塩相当量4.4g	ご飯 大根とコーンのスープ 豚の角煮 ほうれん草のお浸し マスカットゼリー エネルギー725kcal たんぱく質20.0g 脂質29.5g 食塩相当量2.9g				

* 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。

