

2024年 1月 月間献立表(朝食)

月	火	水	木	金	土	日
			4	5	6	7
 <p>今年もよろしく お願いします!!</p>			ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 うぐいす豆 ふりかけセレクト エネルギー571kcal たんぱく質21.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー622kcal たんぱく質19.1g 脂質26.0g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー610kcal たんぱく質21.0g 脂質21.0g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー584kcal たんぱく質15.4g 脂質12.3g 食塩相当量2.7g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の旨煮 花野菜とウインナーソテー すりおろしりんご ふりかけセレクト エネルギー565kcal たんぱく質18.0g 脂質15.8g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼き かぶの白だし煮 ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー587kcal たんぱく質18.3g 脂質12.5g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 ビーフソテー ほうれん草ピーナツ和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー536kcal たんぱく質16.7g 脂質8.1g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 人参しりしり ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー577kcal たんぱく質20.7g 脂質10.5g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 小松菜と人参のごま和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー545kcal たんぱく質18.6g 脂質8.2g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー543kcal たんぱく質16.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんともの煮物 ほうれん草くるみ和え ふりかけセレクト エネルギー555kcal たんぱく質19.5g 脂質14.0g 食塩相当量2.6g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 味噌汁 肉豆腐 隠元のお浸し ふりかけセレクト エネルギー563kcal たんぱく質24.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー592kcal たんぱく質22.0g 脂質15.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め オクラとなすの和え物 ふりかけセレクト エネルギー578kcal たんぱく質22.1g 脂質16.7g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー553kcal たんぱく質16.1g 脂質13.3g 食塩相当量2.5g	食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー640kcal たんぱく質26.8g 脂質20.1g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんともの煮物 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー594kcal たんぱく質19.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 茄子の香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー554kcal たんぱく質17.8g 脂質9.8g 食塩相当量3.0g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー614kcal たんぱく質18.7g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 ツナの和風和え ふりかけセレクト エネルギー601kcal たんぱく質21.9g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	食パン&チョコクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 白桃缶 牛乳 エネルギー657kcal たんぱく質27.5g 脂質20.3g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ふりかけセレクト エネルギー553kcal たんぱく質13.8g 脂質12.8g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト エネルギー543kcal たんぱく質19.9g 脂質7.2g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト エネルギー554kcal たんぱく質16.4g 脂質15.1g 食塩相当量3.2g
29	30	31	 <p>紅白かまぼこ 栗きんとん なます 昆布巻き 田作り</p>			
ご飯 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質18.6g 脂質20.6g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー560kcal たんぱく質15.5g 脂質11.0g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め 白桃缶 ふりかけセレクト エネルギー547kcal たんぱく質15.1g 脂質14.5g 食塩相当量2.5g				

*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。