1月 献立表

mon月	tue火	wed水	thu木	fri金
8	9	10	11	12
成人の日		ヤンニョムチキン いんげんお浸し ツナじゃが 若芽とキャベツのチョレギサラダ チヂミ ご飯	高野豆腐のマーボー風 ジャーマンオムレツ ホタテ風味フライ・人参のマリネサラダ 竹輪の煮付け ご飯	味噌カツ コールスロー・ブロッコリー 炊き合わせ（蓮根・人参・もち巾着） はりはり漬け ひじきポテト・ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g
15	16	17	18	19
豚肉ときのこのオイスター炒め エビフライ・ブロッコリー きつねサラダ ハムチーズピカタ 小魚と大豆のごまがらめ ご飯	ポークビーンズ 豆腐ステーキ ほうれん草ソテー 薩摩芋と南瓜のサラダ エビボールの中華煮・煮卵 ご飯	さわらの西京焼き・焼肉風 茄子のカレー炒め 海藻サラダ ごぼうの土佐煮・うぐいす豆煮 ご飯	スクランブルエッグ・クリームコロッケ レバーの甘辛炒め けんちん煮 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯	タラのムニエルトマトソース スパゲッティソテー 花野菜サラダ ロールキャベツ煮 つくね串 ふりかけ・麦ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 681 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 11.9 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.8 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 681 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 13.3 g 塩分 2.6 g
22	23	24	25	26
ハンバーグ和風おろしソース マカロニソテー 粉吹き芋 切り干し大根煮 もやしのゴマ酢和え チーズ・ご飯	生揚げのそぼろ煮 うずら串フライ・カットコーン 小松菜の辛子和え いかステーキ・オレンジ 麦ご飯	鯖の甘酢あんかけ ボイルキャベツ ブロッコリーとコーンのソテー 卯の花和え 蒸し焼き餃子・ご飯	鶏肉の塩こうじ焼き ミートオムレツ・ミックススロー 蓮根炒め・野菜のコンソメ煮 いんげんとひじきの和え物 ご飯	キーマカレー チキンナゲット かぶのサラダ ひよこ豆のバター炒め みかん・ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 755 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.6 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.4 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 760 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.7 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.8 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 775 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.7 g 塩分 2.3 g
29	30	31		
チンジャオロースー風 ゆで卵・大豆サラダ 塩焼きそば がんも煮付け ご飯	豚肉と根菜のケチャップソテー イカフライ コールスローサラダ ほうれん草ソテー ご飯	白身魚フライ かに玉・ブロッコリー 牛蒡味噌炒め 南瓜ごまサラダ・大豆甘煮 筍焼売・ご飯		
ｴﾈﾙｷﾞｰ 760 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 20.4 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 742 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 16.2 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.6 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士　小山内まで。

大和市深見西4－2－20
株式会社　安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL　046－261－7255