

# 1月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

6	7	8	9	10
			高野豆腐のマーボー風 ジャーマンオムレツ コキールフライ・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
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー 748 kcal 脂質 19.7 g	エネルギー 727 kcal 脂質 14.3 g
13 成人の日	14 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	15 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	16 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	17 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
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー 720 kcal 脂質 17.1 g	エネルギー 740 kcal 脂質 15.2 g	エネルギー 681 kcal 脂質 11.9 g	エネルギー 729 kcal 脂質 18.4 g
20 蒸し鶏の葱ソースがけ・コールスロー れんこんのはさみ揚げ 五目煮 菜の花の辛子和え かぼちゃ煮 ご飯	21 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	22 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 卵の花和え 蒸し焼き餃子・ご飯	23 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 いか照り焼き・オレンジ 麦ご飯	24 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
エネルギー 747 kcal 脂質 19.4 g	エネルギー 755 kcal 脂質 17.6 g	エネルギー 760 kcal 脂質 20.7 g	エネルギー 700 kcal 脂質 15.1 g	エネルギー 666 kcal 脂質 14.8 g
27 チンジャオロース一風 ゆで卵・大豆サラダ 塩焼きそば がんも煮付け ご飯	28 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	29 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 筍焼壳・ご飯	30 タコライス(具) チキンナゲット かぶのサラダ 小松菜のソテー みかん 麦ご飯	31 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・ご飯
エネルギー 760 kcal 脂質 20.4 g	エネルギー 742 kcal 脂質 16.2 g	エネルギー 785 kcal 脂質 16.6 g	エネルギー 704 kcal 脂質 18 g	エネルギー 683 kcal 脂質 13.3 g
蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 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ダ和工場

TEL 046-261-7255

