

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 | 蛋白質 | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | g | エネルギー | 748 | kcal | 蛋白質 | 24.9 | g | エネルギー | 727 | kcal | 蛋白質 | 21.4 | g | | | |
| 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | 19.7 | g | 塩分 | 2.6 | g | 脂質 | 14.3 | g | 塩分 | 1.8 | g | | | |
| 13 | | | | | 14 | | | | | 15 | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | | | | | |
| 成人の日 | | | | | 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 | | | | | | | | | |
| エネルギー | | kcal | 蛋白質 | g | エネルギー | 720 | kcal | 蛋白質 | 30.3 | g | エネルギー | 740 | kcal | 蛋白質 | 31.8 | g | エネルギー | 681 | kcal | 蛋白質 | 28.8 | g | エネルギー | 729 | kcal | 蛋白質 | 22.9 | g | |
| 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | 17.1 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 15.2 | g | 塩分 | 2.6 | g | 脂質 | 11.9 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 18.4 | g | 塩分 | 2.4 | g | |
| 20 | | | | | 21 | | | | | 22 | | | | | 23 | | | | | 24 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | 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 | | | | | 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 | | | | | 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 | | | | | 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 | 蛋白質 | 27 | g | エネルギー | 755 | kcal | 蛋白質 | 25.2 | g | エネルギー | 760 | kcal | 蛋白質 | 26.1 | g | エネルギー | 700 | kcal | 蛋白質 | 26.7 | g | エネルギー | 666 | kcal | 蛋白質 | 23.2 | g |
| 脂質 | 19.4 | g | 塩分 | 1.9 | g | 脂質 | 17.6 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 20.7 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 15.1 | g | 塩分 | 1.9 | g | 脂質 | 14.8 | g | 塩分 | 2.4 | g |
| 27 | | | | | 28 | | | | | 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 | | | | | 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 | | | | | 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 | 蛋白質 | 27.5 | g | エネルギー | 742 | kcal | 蛋白質 | 28.5 | g | エネルギー | 785 | kcal | 蛋白質 | 23.9 | g | エネルギー | 704 | kcal | 蛋白質 | 24.6 | g | エネルギー | 683 | kcal | 蛋白質 | 26.6 | g |
| 脂質 | 20.4 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 16.2 | g | 塩分 | 2.6 | g | 脂質 | 16.6 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 18 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 13.3 | g | 塩分 | 2.6 | 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

