

1月の献立表

昼食		昼食	
		1月8日	赤魚の粕漬け焼き ネギ入りだし巻き玉子 野菜の味噌炒め 大豆五目煮 エネルギー 247kcal 塩分 1.7g
		1月9日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め さつまいもサラダ ピーマン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 245kcal 塩分 1.0g
		1月10日	鮭のごま風味焼き 海老ポテトサラダ 彩り炒り豆腐 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 231kcal 塩分 1.8g
1月4日	金	1月11日	サバのみりん干し焼き 蒸し鶏のネギソース 大根と椎茸の煮物 うずら豆 エネルギー 243kcal 塩分 1.4g
1月5日	土	1月12日	牛肉と野菜のオイスター炒め きんぴら蓮根 鶏じゃが 大根とウィンナーのレモン酢和え エネルギー 302kcal 塩分 2.0g
1月6日	日	1月13日	あじフライ 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ きのこの炒り豆腐 茄子のサレレノ風 エネルギー 210kcal 塩分 1.5g
1月7日	月	1月14日	鶏の唐揚げ 黄ピーマンソテー マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 261kcal 塩分 1.7g
		1月15日	鶏のスパイス炒め 南瓜サラダ 田舎煮 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 229kcal 塩分 2.0g
		1月16日	あじメンチカツ 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこのとハムのソテー エネルギー 240kcal 塩分 1.7g

昼食		昼食		昼食	
1月5日	火	1月2日	チキン南蛮 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 さつまいも煮 エネルギー 262kcal 塩分 1.8g	1月2日	海鮮チリソース炒め 二色高野の含め煮 炒り鶏 さくらげの酢の物 エネルギー 199kcal 塩分 2.3g
1月6日	水	1月3日	ブりのおろし煮 ピーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 259kcal 塩分 1.4g	1月3日	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ ほうれん草のおかか和え エネルギー 193kcal 塩分 1.3g
1月7日	木	1月4日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 野菜のバジル炒め ほうれん草の柚子和え エネルギー 222kcal 塩分 2.4g	1月4日	白身の煮付け(サメ) 竹の子と人参のおかか煮 野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 145kcal 塩分 1.7g
1月8日	金	1月5日	家常豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ りんごのコンポート エネルギー 226kcal 塩分 1.5g	1月5日	チキンカツ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め インゲンときのこの生姜風味 エネルギー 217kcal 塩分 1.7g
1月9日	土	1月6日	牛肉とインゲンの炒め物 ひじき入りだし巻き玉子 あきりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 山菜煮 エネルギー 156kcal 塩分 1.8g	1月6日	チキンオムレツ さつま芋のバター炒め 海鮮ピーマン炒め きのこの白和え エネルギー 204kcal 塩分 1.5g
1月10日	日	1月7日	サワラの煮付け 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 キャベツと挽肉の玉子とじ エネルギー 188kcal 塩分 1.6g	1月7日	豚キムチ だし巻き玉子 味噌田楽 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 149kcal 塩分 1.3g
1月11日	月	1月8日	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 174kcal 塩分 1.9g	1月8日	エビチリ ジャンボシューマイ マーボー豆腐 コーン春雨サラダ エネルギー 183kcal 塩分 2.1g
		1月12日	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え エネルギー 177kcal 塩分 1.7g	1月9日	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 187kcal 塩分 1.5g
		1月13日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き さつま芋サラダ 鶏大豆の和風トマト煮 昆布のピリ辛風味 エネルギー 270kcal 塩分 1.6g	1月10日	