

1月の献立表

昼食		昼食	
1月1日	鶏の唐揚げ	1月1日	鶏の唐揚げ
1月8日	コンニャクの中華和え あさり野菜の炒め煮 付け合せ	1月8日	コンニャクの中華和え あさり野菜の炒め煮 付け合せ
水	エネルギー 241kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 241kcal 塩分 1.9g
1月2日	赤魚の粕漬焼き	1月9日	赤魚の粕漬焼き
1月6日	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 付け合せ	1月9日	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 付け合せ
木	エネルギー 250kcal 塩分 1.4g	木	エネルギー 250kcal 塩分 1.4g
1月3日	野菜と豚肉のカレー炒め	1月10日	野菜と豚肉のカレー炒め
1月7日	特製シューマイ おでん風煮物 付け合せ	1月10日	特製シューマイ おでん風煮物 付け合せ
金	エネルギー 234kcal 塩分 3.0g	金	エネルギー 234kcal 塩分 3.0g
1月4日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大豆マヨネーズの紅あざりサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ	1月11日	あじフライ 小松菜と油揚げの煮浸し あさり野菜のクリーム煮 付け合せ
土	エネルギー 243kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 203kcal 塩分 1.7g
1月5日	いかの天ぷらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ	1月12日	鶏肉の山賊焼き 里芋のそぼろあんかけ 野菜かき揚げ 付け合せ
日	エネルギー 168kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 207kcal 塩分 2.2g
1月6日	チリソースミートボール しっとり卵の花 すき焼き風煮 付け合せ	1月13日	牛肉のトマト煮 マカロニサラダ がんもの含め煮 付け合せ
月	エネルギー 295kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 222kcal 塩分 2.3g
1月7日	エビフライ キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ	1月14日	豚肉とゴボウの生姜煮 蓮根レモン漬 糸コンと鶏肉の煮物 付け合せ
火	エネルギー 247kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 183kcal 塩分 2.2g

昼食		昼食		昼食	
1月1日	ブリの照焼き	1月1日	豚すき	1月1日	若鶏の利休焼き
1月5日	じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ	1月2日	里芋とチャーシューの塩ねご煮 イカの南蛮漬風 付け合せ	1月2日	大根とカニカマの生姜炒め 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ
水	エネルギー 286kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 174kcal 塩分 2.6g	水	エネルギー 205kcal 塩分 1.9g
1月1日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1月2日	チキンステーキ(醤油)	1月3日	サワラの味噌幽庵焼き
1月1日	南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトピーンズ 付け合せ	1月2日	ミニロールキャベツのトマト煮 酢豚風炒め 付け合せ	1月3日	南瓜のいとこ煮(30g) 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ
木	エネルギー 176kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 216kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 177kcal 塩分 2.4g
1月1日	鮭の味噌幽庵焼き	1月1日	ブリのおろし煮	1月1日	豚キムチ
1月7日	ワカメとカニカマのゴマ風味 げんちゃん煮 付け合せ	1月2日	ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐の挽肉包み 付け合せ	1月3日	インゲンときのこの生姜風味 野菜かき揚げ 付け合せ
金	エネルギー 183kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 278kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 175kcal 塩分 1.3g
1月1日	豚の生姜焼き	1月1日	とんかつ	1月1日	とんかつ
1月8日	若竹煮 炒り豆腐 付け合せ	1月2日	男爵ポテトサラダ おでん風煮物 付け合せ	1月2日	男爵ポテトサラダ おでん風煮物 付け合せ
土	エネルギー 216kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 266kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 266kcal 塩分 2.0g
1月1日	海老としめじの玉子とじ(井)	1月1日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)	1月1日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)
1月9日	青菜のソテー 付け合せ	1月2日	人参と玉子の炊き合わせ マーボー春雨 付け合せ	1月2日	人参と玉子の炊き合わせ マーボー春雨 付け合せ
日	エネルギー 177kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 142kcal 塩分 2.4g	日	エネルギー 142kcal 塩分 2.4g
1月1日	鶏肉と里芋のカレー煮	1月1日	トマトオムレツ	1月1日	トマトオムレツ
1月0日	タマゴサラダ あさり玉葱のワイン蒸し 付け合せ	1月2日	厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 付け合せ	1月2日	厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 付け合せ
月	エネルギー 267kcal 塩分 2.8g	月	エネルギー 182kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 182kcal 塩分 2.4g
1月1日	サバのみりん干し焼き	1月1日	白身魚の天ぷら	1月1日	白身魚の天ぷら
1月1日	ワカメとカニカマの酢の物 ピーンの塩炒め 付け合せ	1月2日	中華風春雨サラダ 牛肉と根菜の煮物 付け合せ	1月2日	中華風春雨サラダ 牛肉と根菜の煮物 付け合せ
火	エネルギー 257kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 188kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 188kcal 塩分 2.1g