

1月の献立表

昼食		昼食	
1月1日	お休み	1月8日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 柚子風味サラダ チキンクリームシチュー 付け合わせ エネルギー 165kcal 塩分 2.0g
1月2日	お休み	1月9日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め 付け合わせ エネルギー 216kcal 塩分 1.9g
1月4日	白身魚の天ぷら 中華風春雨サラダ きのこの炒り豆腐(C) 付け合わせ エネルギー 146kcal 塩分 1.5g	1月11日	鶏肉と里芋のカレー煮 マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 付け合わせ エネルギー 219kcal 塩分 2.7g
1月5日	豚肉の甘辛炒め じゃがバター 牛肉と根菜の煮物 付け合わせ エネルギー 227kcal 塩分 1.8g	1月12日	えびクリームコロッケ さつま芋サラダ あさりと野菜の炒め煮 付け合わせ エネルギー 287kcal 塩分 1.6g
1月6日	サワラの味噌幽庵焼き 南瓜のいとこ煮(30g) 貝と青菜の刻み炒め 付け合わせ エネルギー 182kcal 塩分 2.6g	1月13日	韓国風焼肉炒め 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 付け合わせ エネルギー 247kcal 塩分 2.5g
1月7日	豚キムチ インゲンときこの生姜風味 厚揚げの五目あんかけ 付け合わせ エネルギー 150kcal 塩分 1.7g	1月14日	サワラの西京焼き じゃが芋のそぼろあんかけ ビーフン炒め 付け合わせ エネルギー 193kcal 塩分 1.7g

昼食		昼食		昼食		
1月1日	油淋鶏 シエルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ 付け合わせ エネルギー 295kcal 塩分 2.8g	1月2日	自身魚フライ 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め 付け合わせ エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	1月9日	豚肉と青菜のたまご炒め じゃがバター キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合わせ エネルギー 169kcal 塩分 1.4g	
1月16日	サバのみりん干し焼き 肉シューマイ 小松菜と牛肉の炒め物 付け合わせ エネルギー 261kcal 塩分 2.0g	1月23日	牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の柚子和え イカと大根の炒め煮 付け合わせ エネルギー 201kcal 塩分 1.6g	1月30日	チキンカツ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合わせ エネルギー 219kcal 塩分 2.1g	
1月18日	赤魚の粕漬け焼き 油揚げの玉子炒め 肉野菜炒め 付け合わせ エネルギー 267kcal 塩分 1.8g	1月24日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 付け合わせ エネルギー 182kcal 塩分 2.2g			
1月19日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 彩り炒り豆腐 付け合わせ エネルギー 209kcal 塩分 2.2g	1月25日	サバの味噌煮 オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 付け合わせ エネルギー 209kcal 塩分 2.7g			
1月20日	さんまの塩焼き エノキ茸の煮浸し あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 付け合わせ エネルギー 203kcal 塩分 2.3g	1月26日	若鶏の利休焼き 白菜の錦和え ラタトゥイユ 付け合わせ エネルギー 165kcal 塩分 2.3g			
1月21日	豚ちり鍋風 甘酢蓮根 洋風けんちん煮 付け合わせ エネルギー 197kcal 塩分 2.3g	1月27日	赤魚の塩麹焼き さんびら蓮根 イカの南蛮漬け風 付け合わせ エネルギー 194kcal 塩分 2.6g			