

# 1月の献立表

	昼食	昼食
1月1日		1 プリの西京焼き
1月8日		1 さつま芋のバター炒め 5 あさりと玉葱のにんにく醤油 付け合せ
土		エネルギー 252kcal 塩分 1.8g
1月3日		1 銀ヒラスのみりん焼き
1月10日		1 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 7 野菜のごま味噌煮 付け合せ
月		エネルギー 164kcal 塩分 1.4g
1月4日	豚肉のジンギスカン風	1 ブルコギ
1月11日	油揚げの玉子炒め	1 南瓜と蓮根のハニーソース
1月18日	ラクトイユ	1 味噌田菜
火	付け合せ	付け合せ
	エネルギー 202kcal 塩分 1.6g	エネルギー 170kcal 塩分 1.8g
1月5日	1 サバの味噌煮	1 鮭の粕漬焼き
1月12日	きんぴら蓮根	1 里芋としめじの煮物
1月19日	大根と人参のそぼろ煮	2 マーボー豆腐
水	付け合せ	付け合せ
	エネルギー 212kcal 塩分 1.8g	エネルギー 193kcal 塩分 1.3g
1月6日	1 豚肉と青菜のたまご炒め	1 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
1月13日	オクラとコーンのおろし和え	1 厚揚げのそぼろ煮
1月20日	キャベツと鶏肉の華風炒め	3 中華うま煮炒め
木	付け合せ	付け合せ
	エネルギー 169kcal 塩分 1.7g	エネルギー 155kcal 塩分 1.9g
1月7日	1 牛肉ときこの柚子風味炒め	1 サバの塩焼き
1月14日	南瓜のいとこ煮(30g)	1 カニ風味サラダ
1月21日	チャーシュー野菜炒め	4 肉じゃが
金	付け合せ	付け合せ
	エネルギー 206kcal 塩分 1.9g	エネルギー 270kcal 塩分 2.3g

	昼食	昼食	昼食
1月1日	1 チリソースミートボール	1 サバのごま風味焼き	1 味噌つくね
1月8日	1 ツナのあっさり煮	2 ハムとキャベツのマリネ	2 シェルマカロニサラダ
1月15日	5 すき焼き風煮	2 豚肉とこんにゃく炒め	9 さつま芋のトマトソース煮
土	付け合せ	付け合せ	付け合せ
	エネルギー 245kcal 塩分 2.2g	エネルギー 261kcal 塩分 2.2g	エネルギー 257kcal 塩分 2.1g
1月3日	1 煮込みハンバーグ(トマト)	1 サワラの煮付け	1 サバの甘酢あん風
1月10日	1 ミックスビーンズ	2 切干大根煮	3 ワカメとカニカマの酢の物
1月17日	7 あさりとじゃが芋のクリーム煮	4 糸コンと鶏肉の煮物	1 ビーフンの塩炒め
月	付け合せ	付け合せ	付け合せ
	エネルギー 253kcal 塩分 2.6g	エネルギー 167kcal 塩分 2.1g	エネルギー 159kcal 塩分 2.2g
1月4日	1 ほうれん草オムレツ	1 鶏の柚子胡椒焼き	
1月11日	1 インゲンのピーナッツ和え	2 ビリ辛こんにゃく	
1月18日	8 おでん風煮物	5 茄子と厚揚げの照り炒め	
火	付け合せ	付け合せ	
	エネルギー 157kcal 塩分 2.0g	エネルギー 182kcal 塩分 1.6g	
1月5日	1 ハッシュドビーフ	1 ハ宝菜	
1月12日	1 大豆五目煮	2 ひじきと大豆の煮物	
1月19日	9 ミモザ風はんぺん温サラダ	6 イカと大根の炒め煮	
水	付け合せ	付け合せ	
	エネルギー 184kcal 塩分 1.9g	エネルギー 152kcal 塩分 1.9g	
1月6日	1 銀ヒラスの照り焼き	1 牛肉と野菜のオイスター炒め	
1月13日	2 エノキ茸の煮浸し	2 ビーンズサラダ	
1月20日	肉野菜炒め	7 野菜のバジル炒め	
木	付け合せ	付け合せ	
	エネルギー 193kcal 塩分 1.4g	エネルギー 181kcal 塩分 1.8g	
1月7日	1 野菜と豚肉のカレー炒め	1 赤魚の塩焼き	
1月14日	1 きこのバター醤油炒め	2 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	
1月21日	1 田舎煮	8 鶏じゃが	
金	付け合せ	付け合せ	
	エネルギー 176kcal 塩分 1.7g	エネルギー 162kcal 塩分 2.3g	