

1月の献立表

昼食		昼食	
1月1日	チキンカレー	1月9日	チキンカレー
1月2日	青菜のソテー 付け合せ 付け合せ	1月10日	青菜のソテー 付け合せ 付け合せ
1月3日	エネルギー 442kcal 塩分 2.7g	1月11日	エネルギー 442kcal 塩分 2.7g
1月4日	ツナオムレツ	1月12日	ツナオムレツ
1月5日	筍の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ	1月13日	筍の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ
1月6日	エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	1月14日	エネルギー 431kcal 塩分 1.9g
1月7日	牛肉と野菜のオイスター炒め	1月15日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
1月8日	ひじきと大豆の煮物 野菜のバジル炒め 付け合せ	1月16日	ほうれん草のベーコン和え 野菜のごま味噌煮 付け合せ
1月9日	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	1月17日	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g
1月10日	鶏の照焼き	1月18日	鮭の粕漬け焼き
1月11日	若竹煮 炒り豆腐 付け合せ	1月19日	ひじきと豆のサラダ さつま芋のトマトソース煮 付け合せ
1月12日	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	1月20日	エネルギー 468kcal 塩分 1.5g
1月13日	炭火焼チキン(醤油ソース)	1月21日	チキンステーキ(オニオンソース)
1月14日	シェルマカロニサラダ マーボー春雨 付け合せ	1月22日	南瓜と蓮根のハニーソース 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ
1月15日	エネルギー 468kcal 塩分 1.4g	1月23日	エネルギー 490kcal 塩分 1.4g
1月16日	味噌つくね	1月24日	ポイコーロー
1月17日	白菜の炒め漬け 豆腐の和風煮 付け合せ	1月25日	豆腐の煮やっこ 牛肉と根菜の煮物 付け合せ
1月18日	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	1月26日	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食	
1月1日	チキンカツ	1月9日	ハンバーグデミグラスソース	1月17日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
1月2日	柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ	1月10日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 付け合せ	1月18日	シェルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ
1月3日	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	1月11日	エネルギー 499kcal 塩分 2.5g	1月19日	エネルギー 514kcal 塩分 1.9g
1月4日	豚肉とキャベツのんにく味噌炒め	1月12日	えび入りカツ	1月20日	青椒肉絲
1月5日	マカロニのべベロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ	1月13日	キャベツのコールスローサラダ 肉じゃがカレー風味 付け合せ	1月21日	エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 付け合せ
1月6日	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	1月14日	エネルギー 508kcal 塩分 2.0g	1月22日	エネルギー 426kcal 塩分 1.8g
1月7日	ホッゲのみりん焼き	1月15日	豚肉のマヨネーズ風炒め	1月23日	チンゲン菜の煮浸し イカと大根の炒め煮 付け合せ
1月8日	インゲンときのこの生姜風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ	1月16日	エネルギー 454kcal 塩分 2.0g	1月24日	あさりの深川煮(井)
1月9日	エネルギー 459kcal 塩分 1.9g	1月17日	肉豆腐	1月25日	ふろふき大根 付け合せ 付け合せ
1月10日	肉豆腐	1月18日	ジャガ芋のスライス蒸し 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 付け合せ	1月26日	エネルギー 437kcal 塩分 3.0g
1月11日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	1月19日	豚肉と白いんげんのトマト煮 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ	1月27日	エネルギー 555kcal 塩分 1.9g
1月12日	コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー 付け合せ	1月20日	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	1月28日	鶏肉とナッツのチリソース
1月13日	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	1月21日	南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 付け合せ	1月29日	ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ
1月14日	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	1月22日	エネルギー 424kcal 塩分 1.3g	1月30日	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g