

# 1月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
4	木	麦茶 ブルーン	麦ごはん マカロニフレンチサラダ	ツナカレー ゆで卵	牛乳 みかん	431 503	13.0 16.2	12.0 15.2	ツナ ジャが芋 人参 玉葱 キャベツ コーン 卵 牛乳
5	金	麦茶 かぼちゃポーロ	鮭のみそバター焼き ほうれん草のナムル	豚汁 りんご	七草がゆ	401 476	18.7 23.4	10.2 10.2	鮭 豚肉 大根 人参 ジャが芋 豆腐 えのき 油揚げ
6	土	麦茶 せんべい	コッペパン ソーセージ	牛乳	麦茶 ミルクラスク	291 305	12.3 13.1	9.9 9.8	星っこ コッペパン 牛乳 魚肉ソーセージ ミルクラスク
8	月		成人の日						
9	火	チーズ	鶏肉のからあげ 大根と油揚げわかめの味噌汁	ほうれん草サラダ みかん	牛乳 にらのちじみ	512 597	21.5 23.4	24.6 26.9	鶏肉 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 大根 しめじ なら
10	水	麦茶 ビスケット	めかじきの煮魚 味付け芋	野菜炒め	牛乳 りんごゼリー ウエハース	408 469	16.1 20.0	11.0 11.3	かじき キャベツ 玉葱 人参 ビーマン ジャが芋
11	木	りんご	ハンバーグ 生揚げ甘辛煮	ぐんまの野菜ナムル	牛乳 レーズン コーンフレーク	523 629	20.1 25.6	17.1 21.5	豚挽肉 人参 玉葱 卵 なら ほうれん草 もやし 生揚げ
12	金	牛乳 せんべい	玄米ごはん ブロッコリーごまあえ	厚焼き卵 昆布とツナのきんぴら	牛乳 小魚スナック	482 508	19.7 20.6	21.5 21.5	卵 ブロッコリー れんこん 人参 ツナ いかなぎ
13	土	麦茶 野菜ウエハース	みそうどん みかん	がんもどき煮	牛乳 せんべい	315 334	12.2 13.7	12.0 12.0	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 がんもどき みかん
15	月	ヨーグルト	麻婆豆腐 鶏肉の天ぷら	こまつなの土佐あえ	牛乳 ポップコーン	455 543	22.0 25.5	17.8 22.1	豚挽肉 なら 豆腐 小松菜 もやし 人参 ササミ
16	火	麦茶 ウエハース	鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜ソテー	ソーセージスープ りんご	牛乳 ほうれん草入蒸しパン	502 609	20.2 25.3	17.2 20.3	鶏肉 ジャが芋 玉葱 キャベツ 人参 青梗菜 油揚げ りんご
17	水	麦茶 クラッカー	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの塩昆布あえ	五目きんぴら	ヨーグルトあえ	434 507	18.6 22.8	15.3 17.2	鮭 玉葱 コーン ごぼう 人参 豚肉 ブロッコリー パナナ
18	木	麦茶 ブルーン	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめサラダ	牛乳 小魚ぼんせん	508 582	16.2 19.9	18.2 22.6	豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ しらす
19	金	麦茶 たまごポーロ	玄米ごはん ミートオムレツ 切り干し大根のナムル みかん チュー 白菜とコーンのシ		麦茶 和風スパゲティ	399 473	15.3 19.0	10.6 13.6	卵 豚挽肉 玉葱 ほうれん草 人参 白菜 しめじ えのき
20	土	チーズ	コッペパン ソーセージ	コーンポタージュ	牛乳 ピッコロスティック	348 341	15.1 13.4	13.3 10.7	チーズ コッペパン 魚肉ソーセージ 牛乳
22	月	みかん	豚肉のカレーソテー さつま揚げとレンコンの煮物	ひじきの中華あえ	牛乳 フランスパン	464 565	19.6 24.5	12.2 15.4	豚肉 玉葱 れんこん 人参 ひじき 小松菜 しらす
23	火	麦茶 かぼちゃポーロ	豆腐入り松風焼き ブロッコリーのおかかあえ	里芋煮付	牛乳 切干大根 とツナのおにぎ り	457 553	18.1 22.6	14.0 15.2	鶏挽肉 豆腐 玉葱 葱 卵 里芋 もやし 人参
24	水	麦茶 せんべい	たらのケチャップあんかけ 豆腐とわかめほうれん草の味噌汁	彩りサラダ りんご	牛乳 小松菜カップケーキ	463 569	19.2 24.1	13.2 15.9	たら 卵 葱 豆腐 人参 ほうれん草 大根 小松菜
25	木	麦茶 ブルーン	きのこハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	マカロニサラダ	牛乳 いよかん	514 611	18.7 23.3	19.8 25.0	豚挽肉 玉葱 卵 しめじ えのき ほうれん草 人参
26	金	麦茶 ビスケット	玄米ごはん ダイコンサラダ	ツナ入り厚焼き卵 いり鶏	牛乳 こめ棒くん	518 527	20.0 20.6	22.7 21.5	人参 玉葱 ツナ 卵 大根 鶏肉 こんにゃく 筍 ごぼう
27	土	チーズ	スパゲッティ コンソメスープ	小松菜磯和え	牛乳 せんべい	338 342	13.2 12.1	12.5 10.1	人参 玉葱 ビーマン コーン 小松菜 キャベツ 牛乳
29	月	麦茶 クラッカー	鮭の香草パン粉焼き 五彩サラダ	こしね汁 りんご	牛乳 黒パン	499 591	23.1 28.6	15.1 17.0	鮭 葱 里芋 ごぼう 人参 豆腐 豚肉 キャベツ 大根
30	火	ヨーグルト	豚肉のみそ焼き ブロッコリーサラダ	生揚げごま煮	ひもかわうどん	414 494	22.0 26.0	15.5 19.6	人参 豚肉 ほうれん草 卵 うどん しめじ 白菜 油揚げ
31	水	麦茶 ウエハース	鶏井 3色和え	じゃが芋のみそ汁 みかん	麦茶 バインケーキ	427 511	19.0 23.6	9.8 11.0	鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 大根 ほうれん草 もやし みかん 卵