## 予 定 献 立 一 覧 表





	1月 5日(月)	1月 6日(火)	1月 7日(水)	1月 8日(木)	1月 9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	ごはん(150) 豆乳つみれと 冬瓜の白煮 キャベツとハムの 朝地和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) あんかけ肉しゅうまい 白菜のおかか和え 昆布佃煮 味噌汁	七草粥 がんもの煮物 ほうれん草と じゃこのくるみ和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) スクランブルエッグ ブロッコリーのフレンチサラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) えびと野菜の おかか炒め 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) にしんの生姜煮 かぶの浅漬け風 ふりかけ 味噌汁	食パン ミートボール(甘酢) ごぼうサラダ コンソメスープ
			鏡開	きには年神様のお供えした	た鏡餅を割って食べるのだ	が昔からの日本の風習です	
	しょうかん <b>小寒</b>		*** <b>七草</b>	にお供えした物を食べるのれています。	のは神様とのつなかりを9	ほめ、バリーを 貝けると	ががみひら鏡開き
昼	ごはん(150) さばのバター醤油焼き マカロニとベーコンの バジルオイルソテー ゼリー コンソメスープ	ごはん(150) 鶏肉のゆず塩麹焼き 南瓜の煮物 カリフラワーとかに風味の 胡麻ドレサラダ 味噌汁	ひき肉カレー 茄子の香味炒め 香の物 フルーツ コンソメスープ	ごはん(150) 赤魚の粕漬け焼き 五目豆煮 大根の梅肉和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉の香草パン粉焼き さつま芋の煮物 キャベツとツナの サウザンサラダ 味噌汁	五目にゅうめん かにクリームコロッケ フルーツヨーグルト	ごはん(150) さんまの塩焼き 豆腐と人参のしりしり 春菊のわさび和え 味噌汁
Я	ごはん(150) 鶏のから揚げ 大根の友禅流し 春菊のなめ茸和え 味噌汁	ごはん(150) 仙台麩の卵とじ 青梗菜と竹輪の スタミナ炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) シイラの ネギ塩オイル焼き 鶏肉とかぶの味噌煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁	ごはん(150) 豚肉のごま風味炒め 里芋の白だし煮 胡瓜とかに風味の 甘酢和え 味噌汁	ごはん(150) 白身魚の 天ぷらおろしポン酢 ウインナーと野菜の オイスターソース炒め フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げの麻婆炒め じゃが芋の煮物 青梗菜とほたて風味の マリネレモンサラダ 中華ス一プ	ごはん(150) 鶏肉の山椒焼き 茄子の田楽 フルーツ すまし汁
1 日 合 計	kcal 1468 kcal   蛋白質 54.2 g   脂質 37.8 g   炭水化物 227 g   無機質鉄 5 mg   塩分相当量 9.8 g	kcal 1396 kcal   蛋白質 57.6 g   脂質 23.8 g   炭水化物 239.2 g   無機質鉄 8.3 mg   塩分相当量 9.6 g	kcal 1429 kcal   蛋白質 53.3 g   脂質 38.2 g   炭水化物 219.2 g   無機質鉄 5.9 mg   塩分相当量 10.2 g	kcal 1470 kcal   蛋白質 50.7 g   脂質 43.6 g   炭水化物 220.7 g   無機質鉄 6.5 mg   塩分相当量 8.7 g	kcal 1463 kcal   蛋白質 65.6 g   脂質 32.8 g   炭水化物 227.5 g   無機質鉄 7.8 mg   塩分相当量 7.9 g	kcal 1523 kcal   蛋白質 45.9 g   脂質 44 g   炭水化物 229.7 g   無機質鉄 5.1 mg   塩分相当量 9.8 g	kcal 1443 kcal   蛋白質 53.8 g   脂質 49.5 g   炭水化物 194.3 g   無機質鉄 5.7 mg   塩分相当量 8 g

仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。