予 定 献 立 一 覧 表

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	ごはん(150) お魚ソーセージと 野菜の華風炒め 青梗菜とえびの おかか和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) いわしの梅煮 オクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 目玉焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾚｰｽﾞﾝの ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ 漬物 味噌汁	ごはん(150) 竹輪とかぶの照り炒め 胡瓜とかに風味の ごま酢和え のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) ボイルウインナー キャベツの柚子和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) いわしつみれと 大根の白だし煮 納豆 漬物 味噌汁	ロールパン＆薄皮あんぱん ハムとｽﾞｯｷｰﾆの ﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ炒め 菜の花とﾁｰｽﾞの ﾏﾘﾈﾚﾓﾝｻﾗﾀﾞ ポタージュ
	成人の日			小正月	郷土料理・福岡県		
昼	豚丼 ピリ辛こんにゃく いんげんとかに風味の ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 味噌汁 	ごはん(150) 鶏肉の玉ねぎソース 茄子とツナの味噌煮 春菊のごま和え すまし汁	ごはん(150) あじﾌﾗｲ＆ ｺｰﾝｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ ｱｽﾊﾟﾗとﾍﾞｰｺﾝの 和風炒め 白菜とわかめの酢の物 味噌汁	ごはん(150) ハンバーグの きのこあんかけ さつま芋の ﾊﾞﾀｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿﾃｰ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ちゃんらー 海鮮シューマイ ほうれん草と しらすの華風和え 	ごはん(150) 鮭のねぎ味噌焼き 里芋と鶏肉の煮物 ひじきの胡麻ドレサラダ すまし汁	ごはん(150) 鶏肉のBBQソース 南瓜の白だし煮 フルーツ 味噌汁
夕	ごはん(150) カレイの生姜焼き 玉子豆腐 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ゆかりご飯 関東炊き じゃが芋の塩だれ炒め ゼリー 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のたらこﾏﾖﾈｰｽﾞ ぜんまいの煮物 フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) 赤魚の煮付け 厚揚げの オイスターソース炒め 小松菜とハムの 青じそ和え 味噌汁	菜飯 千草焼き玉子 れんこんの甘酢炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のスタミナ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとえびの旨煮 抹茶ババロア 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの タルタル焼き 冬瓜の かに風味あんかけ もやしの梅肉和え 味噌汁
1日合計	kcal 1408 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 40 g 炭水化物 206.4 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1415 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 29.3 g 炭水化物 231.4 g 無機質 鉄 8.7 mg 塩分相当量 10.8 g	kcal 1398 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 33.9 g 炭水化物 219.9 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 8.1 g	kcal 1389 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 25.9 g 炭水化物 240.5 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 10.3 g	kcal 1469 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 38.5 g 炭水化物 229.9 g 無機質 鉄 4.5 mg 塩分相当量 11.6 g	kcal 1494 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 39.8 g 炭水化物 221.7 g 無機質 鉄 7.8 mg 塩分相当量 8.5 g	kcal 1471 kcal 蛋白質 59 g 脂質 49.5 g 炭水化物 202.3 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.2 g
備考	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。						

「ちゃんらー」とは、うどんの出汁に、ちゃんぽんの麺を合わせ、らーめん風にもやし、ねぎをトッピングした麺料理です。戦後の食糧難の時代に門司港で働く人々の為に、安価に作れる ボリュームのある麺料理として発明され、港内の食堂で食べられ始めたそうです。