予 定 献 立 一 覧 表

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	ごはん(150) 鶏肉とかぶの甘辛炒め 茄子とツナの 和風ごま和え 漬物 味噌汁 	ごはん(150) アンサンブルエッグ キャベツの コールスローサラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) 厚揚げと野菜の 味噌炒め 小松菜とかに風味の おかか和え 漬物 すまし汁	ごはん(150) ボロニアソーセージ かぶの生姜昆布和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) はんぺんと冬瓜の煮物 春菊とあさりの レモン風味和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) さつま揚げと野菜の にんにく炒め 白菜とえびの くるみ和え のり佃煮 味噌汁	食パン ポークビーンズ スパゲティサラダ コンソメスープ
		大寒(だいかん)・二十日正月(はつかしょうがつ) 「大寒（だいかん）」は二十四節気の一つです。 1年で最も寒さの厳しい時期です。					
昼	ごはん(150) たらの柚子香り蒸し 厚揚げとこんにゃくの ピリ辛炒め 春菊とえびの旨塩和え 味噌汁	けんちんそば カニカマ天 フルーツ 	ごはん(150) あじの照り焼き 塩じゃが煮 コーヒーゼリー 味噌汁	・・・今日は何の日・・・ カレーの日♡ チキンカレー ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め 香の物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝの ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ コンソメスープ	ごはん(150) メヌケの生姜煮 茄子のなべしぎ フルーツ すまし汁	ごはん(150) 鶏肉の山賊ダレかけ 南瓜のいとこ煮 菜の花とかに風味の わさび和え 味噌汁 	ごはん(150) さばの七味焼き 車麩のチャンプルー めかぶとろろ 味噌汁
夕	ごはん(150) 豚肉の バターポン酢炒め さつま芋の甘煮 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) サワラの南部焼き 白滝と野菜の真砂炒め 白菜のさっぱり和え 味噌汁	ごはん(150) お好み焼き風玉子焼き 切干大根の白だし煮 ほうれん草とえびの ポン酢和え 味噌汁	ごはん(150) 肉団子の酢豚風 水餃子 フルーツヨーグルト 中華スープ	ごはん(150) 五目豆腐の おろしソース じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝの ｺﾝｿﾒ炒め 胡瓜とツナの酢の物 味噌汁	ごはん(150) シイラの梅肉焼き 根菜の高菜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん(150) とんかつ 高野豆腐とふきの白煮 ゼリー 味噌汁
1日合計	kcal 1441 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 41.6 g 炭水化物 226.5 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 7.1 g	kcal 1380 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 39.4 g 炭水化物 200.9 g 無機質 鉄 7.2 mg 塩分相当量 7.8 g	kcal 1386 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 214.6 g 無機質 鉄 7.2 mg 塩分相当量 8.8 g	kcal 1623 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 49.8 g 炭水化物 246.6 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 11.5 g	kcal 1437 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 34.5 g 炭水化物 234.2 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 10.1 g	kcal 1375 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 233.8 g 無機質 鉄 9.6 mg 塩分相当量 10.1 g	kcal 1572 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 55.4 g 炭水化物 207.5 g 無機質 鉄 4.3 mg 塩分相当量 10.1 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。						