予 定 献 立 一 覧 表

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	ごはん(150) ツナとじゃが芋の バター醤油煮 ほうれん草と かに風味の旨塩和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉と大根の白煮 白菜のわさび和え 昆布佃煮 味噌汁 	ごはん(150) ウインナーと野菜の 華風炒め キャベツと竹輪の ナムル風 ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) オムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｰｽﾞの ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ のり佃煮 コンソメスープ	ごはん(150) お魚ｿｰｾｰｼﾞと野菜の 和風炒め 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) ハイカラ肉団子 大根の浅漬け風 梅びしお 味噌汁 	
昼	ごはん(150) 豚肉の味噌炒め がんもとかぶの煮物 フルーツ すまし汁 	ごはん(150) ｶﾚｰｺﾛｯｹ＆ ﾎﾀﾃ風味ﾌﾗｲ 焼き茄子の 生姜あんかけ 春菊の白和え 味噌汁	エビピラフ ツナとｽﾞｯｷｰﾆの ﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰｵｲﾙｿﾃｰ フルーチェ コンソメスープ	ごはん(150) 赤魚の 香味青じそｵｲﾙ焼き 南瓜のそぼろ煮 フルーツ 味噌汁	かき揚げうどん ひじき入り厚焼き玉子 カリフラワーの 真砂和え	ごはん(150) 豚肉のねぎ塩炒め 冬瓜の翡翠煮 青梗菜とﾎﾀﾃ風味の さっぱり和え 味噌汁	
夕	ごはん(150) あさりの玉子とじ 蒸し春巻き 青梗菜とじゃこの 華風和え 春雨中華スープ	ゆかりご飯 肉詰いなりと冬瓜の 炊き合せ 里芋の塩麹炒め プリン風ムース 味噌汁	ごはん(150) ホキの柚子胡椒焼き 炒り豆腐 もやしと蒸し鶏の マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉の 白だし野菜あんかけ 大根の甘辛炒め 胡瓜と蒲鉾の生姜和え 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの にんにく醤油焼き アスパラとハムの バター炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) ブリの煮付け 春雨とﾍﾞｰｺﾝの ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め フルーツ 味噌汁 	
1日合計	kcal 1573 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 45.6 g 炭水化物 235.9 g 無機質 鉄 7.1 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1407 kcal 蛋白質 41 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.7 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 11 g	kcal 1398 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 40.9 g 炭水化物 207 g 無機質 鉄 4.9 mg 塩分相当量 10.5 g	kcal 1410 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 32.7 g 炭水化物 223 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1437 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 237.1 g 無機質 鉄 8.7 mg 塩分相当量 10.2 g	kcal 1590 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 50.1 g 炭水化物 226.6 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 9.1 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。						