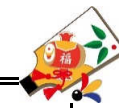


平成29年

1月

～ 月間献立表 ～



月	火	水	木	金	土	
 <p>新年あけましておめでとうございます 今年も皆様にとって良い年になりますよう お祈り申し上げます</p> 		<p>4 ご飯 汁物 メンチカツ 南瓜の煮物 青菜の辛し和え ゼリー 香の物</p> <p>519kc た12 脂19 炭79 塩2</p> <p>バームクーヘン</p> <p>107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>5 ご飯 汁物 鱈の味噌バター焼き 大根のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物</p> <p>360kc た17 脂5 炭58 塩2</p> <p>ごま団子</p> <p>75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>	<p>6 ご飯 汁物 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐和え ゼリー 香の物</p> <p>530kc た18 脂18 炭78 塩2</p> <p>チョコプリン</p> <p>100kc た3 脂5 炭9 塩0.1</p>	<p>7 とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆</p> <p>567kc た18 脂6 炭94 塩3</p> <p>カステラ</p> <p>95kc た3 脂1 炭21 塩0.1</p>	
	<p>9 カレーうどん ひじきの煮物 菜の花和え ゼリー</p> <p>522kc た16 脂10 炭95 塩3</p> <p>フレンチトースト</p> <p>149kc た5 脂5 炭19 塩0.5</p>	<p>10 ご飯 汁物 唐揚げねぎソース おからサラダ 酢の物 ゼリー 香の物</p> <p>643kc た20 脂22 炭79 塩3</p> <p>あんみつ</p> <p>76kc た1 脂0.1 炭17 塩0</p>	<p>11 ご飯 汁物 鯖の竜田揚げ 中華サラダ しらす和え ゼリー 香の物</p> <p>519kc た18 脂13 炭73 塩2</p> <p>蒸しパン</p> <p>119kc た2 脂2 炭22 塩0.2</p>	<p>12 ご飯 汁物 豚しゃぶ 厚揚げの煮物 ミモザサラダ ゼリー 香の物</p> <p>537kc た20 脂15 炭79 塩2</p> <p>どら焼き</p> <p>89kc た2 脂0 炭20 塩0.1</p>	<p>13 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 卵の花 お浸し ゼリー 香の物</p> <p>563kc た17 脂17 炭78 塩3</p> <p>カルピスゼリー</p> <p>76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1</p>	<p>14 ご飯 汁物 野菜炒め オランダこんにやく ゆず和え ゼリー 香の物</p> <p>470kc た13 脂12 炭72 塩3</p> <p>牛乳寒天</p> <p>66kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>
	<p>16 ご飯 汁物 ぶりの煮付 ベーコン炒め 和え物 ゼリー 香の物</p> <p>485kc た22 脂13 炭66 塩2</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>79kc た3 脂2 炭13 塩0.1</p>	<p>17 ご飯 汁物 五宝菜 さつま芋の甘煮 辛子マヨネーズ和え ゼリー 香の物</p> <p>578kc た19 脂18 炭86 塩2</p> <p>イチゴプリン</p> <p>79kc た3 脂4 炭7 塩0.1</p>	<p>18 ご飯 汁物 豚すき煮 タラコ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物</p> <p>579kc た21 脂17 炭76 塩3</p> <p>ミルク小豆かん</p> <p>107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>19 ご飯 汁物 鱈の西京焼 揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物</p> <p>563kc た22 脂15 炭81 塩2</p> <p>お汁粉</p> <p>92kc た4 脂0 炭43 塩0.1</p>	<p>20 豚丼 汁物 高野豆腐の炊き合わせ 和え物 ゼリー 香の物</p> <p>525kc た15 脂14 炭75 塩3</p> <p>ヨーグルトゼリー</p> <p>68kc た3 脂2 炭9 塩0.1</p>	<p>21 ご飯 汁物 赤魚のみぞれ煮 ポテトサラダ ごま酢和え ゼリー 香の物</p> <p>504kc た20 脂10 炭72 塩2</p> <p>ミルク葛餅</p> <p>67kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>
<p>23 ご飯 汁物 豚の生姜焼き 炒り豆腐 わかめサラダ ゼリー 香の物</p> <p>532kc た13 脂14 炭79 塩2</p> <p>コーヒゼリー</p> <p>51kc た0.9 脂1 炭8 塩0</p>	<p>24 ご飯 汁物 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮付 もやしの華風和え ゼリー 香の物</p> <p>471kc た25 脂7 炭76 塩2</p> <p>リンゴ羊羹</p> <p>69kc た0 脂0 炭17 塩0</p>	<p>25 ご飯 汁物 ミートローフ ほうれん草炒め マカロニサラダ ゼリー 香の物</p> <p>587kc た21 脂18 炭90 塩4</p> <p>カスタードプリン</p> <p>175kc た4 脂5 炭26 塩0.2</p>	<p>26 カレーライス 汁物 中華風豆腐サラダ ゼリー</p> <p>541kc た14 脂15 炭84 塩3</p> <p>フルーツパバロア</p> <p>100kc た2 脂3 炭14 塩0.1</p>	<p>27 ご飯 汁物 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 トマトサラダ ゼリー 香の物</p> <p>611kc た22 脂20 炭74 塩4</p> <p>羊羹</p> <p>86kc た3 脂0.2 炭17 塩0</p>	<p>28 ご飯 汁物 ささ身フライ 南瓜サラダ おおか和え ゼリー 香の物</p> <p>493kc た16 脂9 炭79 塩4</p> <p>紅茶ゼリー</p> <p>55kc た1 脂2 炭6 塩0</p>	
<p>30 ご飯 汁物 カニ玉 焼売 ナムル ゼリー 香の物</p> <p>569kc た15 脂14 炭79 塩3</p> <p>豆乳プリン</p> <p>93kc た2 脂3 炭13 塩0.1</p>	<p>31 三色丼 汁物 厚揚げの煮物 ネギぬた ゼリー 香の物</p> <p>568kc た26 脂18 炭71 塩3</p> <p>ずんだ団子</p> <p>73kc た3 脂0 炭19 塩0.1</p>	<p>【 1月の旬食材 】 菜の花 『春一番』の季節を運ぶ食材 効能：βカロテン 活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守ります。 体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜の細胞を正常に保ちます。 ミネラル カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄など骨を生成する上で 欠かせない成分 ※お浸しや和え物、天婦羅でも！</p>				



※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。