

平成30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 本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 style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">迎春</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>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>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>					
					519kc た12 脂19 炭79 塩2	360kc た17 脂5 炭58 塩2	530kc た18 脂18 炭78 塩2					
					107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1					
<p>8 カレーうどん ひじきの煮物 菜の花和え ゼリー</p>			<p>9 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>10 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>11 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>12 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 卵の花 お浸し ゼリー 香の物</p>		<p>13 ご飯 汁物 野菜炒め オランダこんにゃく ゆず和え ゼリー 香の物</p>	
522kc た16 脂10 炭95 塩3			643kc た20 脂22 炭79 塩3		519kc た18 脂13 炭73 塩2		537kc た20 脂15 炭79 塩2		563kc た17 脂17 炭78 塩3		470kc た13 脂12 炭72 塩3	
フレンチトースト			あんみつ		蒸しパン		どら焼き		カルピスゼリー		牛乳寒天	
149kc た5 脂5 炭19 塩0.5			76kc た1 脂0.1 炭17 塩0		119kc た2 脂2 炭22 塩0.2		89kc た2 脂0 炭20 塩0.1		76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1		66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	
<p>15 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>16 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>17 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>18 ご飯 汁物 鯖の西京焼 揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物</p>		<p>19 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>20 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>	
485kc た22 脂13 炭66 塩2			578kc た19 脂18 炭86 塩2		579kc た21 脂17 炭76 塩3		563kc た22 脂15 炭81 塩2		525kc た15 脂14 炭75 塩3		504kc た20 脂10 炭72 塩2	
杏仁豆腐			イチゴプリン		ミルク小豆かん		お汁粉		ヨーグルトゼリー		ミルク葛餅	
79kc た3 脂2 炭13 塩0.1			79kc た3 脂4 炭7 塩0.1		107kc た3 脂1 炭22 塩0.1		92kc た4 脂0 炭43 塩0.1		68kc た3 脂2 炭9 塩0.1		67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	
<p>22 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>23 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>24 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>25 カレーライス 汁物 中華風豆腐サラダ ゼリー</p>		<p>26 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>27 とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆</p>	
532kc た13 脂14 炭79 塩2			471kc た25 脂7 炭76 塩2		587kc た21 脂18 炭90 塩4		541kc た14 脂15 炭84 塩3		611kc た22 脂20 炭74 塩4		567kc た18 脂6 炭94 塩3	
コーヒーゼリー			リンゴ羊羹		カスタードプリン		フルーツパバロア		羊羹		カステラ	
51kc た0.9 脂1 炭8 塩0			69kc た0 脂0 炭17 塩0		175kc た4 脂5 炭26 塩0.2		100kc た2 脂3 炭14 塩0.1		86kc た3 脂0.2 炭17 塩0		95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	
<p>29 ご飯 汁物 カニ玉 焼売 ナムル ゼリー 香の物</p>			<p>30 三色丼 汁物 厚揚げの煮物 ネギぬた ゼリー 香の物</p>		<p>31 ご飯 汁物 ささ身フライ 南瓜サラダ おかか和え ゼリー 香の物</p>		<p style="text-align: center;">風邪予防・回復に役立つ栄養素と書品</p> <p>【ビタミンC】 ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけるので予防回復に役立ちます。 ブロッコリー・じゃが芋・さつま芋・ピーマン・菜の花・イチゴ・みかん</p> <p>【ビタミンB】 発熱時に消耗される 豚肉・レバー・海苔・卵・チーズ・大豆製品</p>					
569kc た15 脂14 炭79 塩3			568kc た26 脂18 炭71 塩3		493kc た16 脂9 炭79 塩4							
豆乳プリン			ずんだ団子		紅茶ゼリー							
93kc た2 脂3 炭13 塩0.1			73kc た3 脂0 炭19 塩0.1		55kc た1 脂2 炭6 塩0							

※ 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。