

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> 		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 519kc た12 脂19 炭79 塩2	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 360kc た17 脂5 炭58 塩2	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 530kc た18 脂18 炭78 塩2
					バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	ごま団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0	チョコプリン 100kc た3 脂5 炭9 塩0.1
					フレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	あんみつ 76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	蒸しパン 119kc た2 脂2 炭22 塩0.2
8 カレーうどん ひじきの煮物 菜の花和え ゼリー 522kc た16 脂10 炭95 塩3	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 643kc た20 脂22 炭79 塩3	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 519kc た18 脂13 炭73 塩2	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 537kc た20 脂15 炭79 塩2	12 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 卵の花 お浸し ゼリー 香の物 563kc た17 脂17 炭78 塩3	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 470kc た13 脂12 炭72 塩3		
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 485kc た22 脂13 炭66 塩2	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 578kc た19 脂18 炭86 塩2	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 579kc た21 脂17 炭76 塩3	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 563kc た22 脂15 炭81 塩2	19 豚丼 汁物 高野豆腐の炊き合わせ 和え物 ゼリー 香の物 525kc た15 脂14 炭75 塩3	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 504kc た20 脂10 炭72 塩2		
杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	イチゴプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	お汁粉 92kc た4 脂0 炭43 塩0.1	ヨーグルトゼリー 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	ミルク葛餅 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1		
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 532kc た13 脂14 炭79 塩2	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 471kc た25 脂7 炭76 塩2	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 587kc た21 脂18 炭90 塩4	25 カレーライス 汁物 中華風豆腐サラダ ゼリー 541kc た14 脂15 炭84 塩3	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 611kc た22 脂20 炭74 塩4	27 とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆 567kc た18 脂6 炭94 塩3		
コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0	カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	カステラ 95kc た3 脂1 炭21 塩0.1		
29 ご飯 汁物 カニ玉 焼売 ナムル ゼリー 香の物 569kc た15 脂14 炭79 塩3	30 三色丼 汁物 厚揚げの煮物 ネギぬた ゼリー 香の物 568kc た26 脂18 炭71 塩3	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 493kc た16 脂9 炭79 塩4	<p style="text-align: center;"><b>風邪予防・回復に役立つ栄養素と書品</b></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】 発熱時に消費される                      豚肉・レバー・海苔・卵・チーズ・大豆製品</p> 				
豆乳プリン 93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	ずんだ団子 73kc た3 脂0 炭19 塩0.1	紅茶ゼリー 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。