

月間献立表

昼食

09月

月		火		水		木		金		土	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
2 月		3 火		4 水		5 木		6 金		7 土	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	331		309		302		246		296		258
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	17.1		16.4		17.0		19.1		17.1		16.1
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.6		2.0		1.8		1.7		2.0		1.7
	・鶏のソース照り焼き		・アジフライ		・ぶりのトマト煮		・豚肉のマスタードソテー		・豆腐の肉みそ炒め		・銀ヒラスのバター焼き
	・マカロニソテー		・大根の煮つけ		・たけのこの煮つけ		・ごぼうの炒り煮		・さといもの煮付け		・八宝菜
	・ふきのおかか煮		・炒りごぼう		・ほうれん草のソテー		・白菜のみそ和え		・キャベツサラダ		・春雨サラダ
9 月		10 火		11 水		12 木		13 金		14 土	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	246		328		242		237		337		324
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.5		16.0		19.1		17.8		19.4		18.2
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.9		1.7		2.0		1.8		1.9		1.7
	・ホキの幽庵焼き		・手羽先風唐揚げ		・豚肉の香味焼		・ホキのバジルソース		・サバの煮付		・鶏の炙り焼き
	・じゃが芋の煮物		・さつまいもの煮付		・冬瓜の煮付		・南瓜の煮付		・焼きそば		・枝豆がんもの煮つけ
	・玉ねぎとツナのおひたし		・菜の花と豆腐のチャンプルー		・ふきのおかか煮		・ささみの梅サラダ		・菜の花の生姜醤油和え		・大根の味噌炒め
16 月		17 火		18 水		19 木		20 金		21 土	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	370		287		277		268		317		270
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.7		16.3		20.9		22.4		16.6		17.3
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.8		1.7		1.6		1.7		2.0		1.9
	・天ぷら		・揚げタラの麻婆ソース		・ホッケのつけ焼き		・豚肉のバーベキューソース		・チキン南蛮		・さわらの生姜焼き
	・ごぼうの甘辛煮		・高野豆腐の含め煮		・がんも煮		・たけのこの煮付		・大根煮		・麻婆豆腐
	・スパソテー		・おくらのおかか和え		・じゃが芋の磯辺和え		・マカロニサラダ		・蓮根の炒り煮		・きんぴらごぼう
23 月		24 火		25 水		26 木		27 金		28 土	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	249		250		309		280		293		283
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	20.2		20.9		18.9		16.9		17.2		16.3
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.7		1.9		1.8		1.9		2.0		1.8
	・カレイのタルタル焼き		・豚肉のクリーム煮		・鶏肉の香草焼き		・サバのつけ焼き		・赤魚の揚げ煮		・鶏肉の磯辺焼き
	・ミートスパゲティ		・たけのこの煮つけ		・がんもの煮付		・白菜の中華煮込み		・冬瓜煮		・れんこんサラダ
	・菜の花と豆腐のチャンプルー		・いんげんの生姜醤油和え		・カリフラワーの梅サラダ		・さつま芋甘煮		・マカロニサラダ		・茄子のそぼろ煮
30 月		30 火									
	カロリー		カロリー								
	301										
	蛋白質		蛋白質								
	24.2										
	塩分		塩分								
	1.8										
	・豚肉のおろし和え										
	・枝豆がんもの煮つけ										
	・五目ひじき煮										

献立は都合により変更になる場合があります。
表示栄養価はおかずのみです。
ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。
(味噌汁平均 22kcal、たんぱく質1.8g、塩分1.0g)

