

月間献立表

昼食

10月

月		1	火	2	水	3	木	4	金	5	土	
カロリー			342		270		320		261		309	
蛋白質		・鶏肉のムニエル ・炒り豆腐	蛋白質 16.6	・豚肉のバーベキューソース ・じゃが芋の煮付け ・中華春雨	蛋白質 19.5	・アジフライ ・高野豆腐の含め煮 ・ごぼうサラダ	蛋白質 16.8	・ホキの塩レモン焼き ・じゃが芋ソテー ・菜の花の菜種和え	蛋白質 18.2	・鶏の生姜焼き ・がんも煮 ・人参の土佐煮	蛋白質 21.1	
塩分		・さつま芋の磯和え	塩分 1.6		塩分 1.8		塩分 2.0		塩分 1.8		塩分 1.9	
7	月	8	火	9	水	10	木	11	金	12	土	
カロリー			334		266		287		364		269	
蛋白質		・鶏肉のおろしあん ・若竹煮 ・春雨の酢の物	蛋白質 17.8	・天ぷら ・茄子の煮浸し ・きんぴらごぼう	蛋白質 16.5	・サバのみそ煮 ・冬瓜の生姜煮 ・れんこんサラダ	蛋白質 17.9	・豚肉のすき煮 ・ビーフンソテー ・大根サラダ	蛋白質 22.0	・メンチカツ ・がんもの煮つけ ・ブロッコリーサラダ	蛋白質 18.5	・サワラの梅焼き ・じゃがいもの煮つけ ・マカロニケチャップ
塩分			塩分 1.9		塩分 1.8		塩分 1.8		塩分 1.8		塩分 1.6	
14	月	15	火	16	水	17	木	18	金	19	土	
カロリー			255		322		274		269		287	
蛋白質		・ホキのバジルソース ・じゃがいもの含め煮 ・山菜の信田煮	蛋白質 16.2	・ポークチャップ ・高野豆腐の含め煮 ・ブロッコリーソテー	蛋白質 21.2	・鶏肉のチリソース ・筍のオイスター炒め ・菜の花のわさび和え	蛋白質 17.4	・ブリの照り焼き ・五目ひじき煮 ・厚揚げの煮物	蛋白質 17.8	・カレイのタルタル焼き ・和風スパソテー ・甘酢れんこん	蛋白質 16.9	・鶏肉のマスタード焼き ・ごぼうの炒り煮 ・高野豆腐の煮つけ
塩分			塩分 1.8		塩分 1.6		塩分 1.9		塩分 1.9		塩分 1.7	
21	月	22	火	23	水	24	木	25	金	26	土	
カロリー			318		249		247		322		304	
蛋白質		・揚げ豚の甘辛煮 ・ピリ辛れんこん ・巾着の煮物	蛋白質 16.9	・サバの竜田揚げ ・チャプチェ ・山菜とオクラの和え物	蛋白質 16.0	・豆腐のカレー煮込 ・ごぼうの含め煮 ・いかだんご煮	蛋白質 17.0	・豚肉の柚子こしょう焼き ・じゃが芋のスープ煮 ・蓮根サラダ	蛋白質 19.5	・照りマヨチキン ・角揚げの煮つけ ・マカロニソテー	蛋白質 20.4	・白身魚フライ ・五目ひじき煮 ・ブロッコリーコンソメ煮
塩分			塩分 2.0		塩分 2.0		塩分 1.7		塩分 1.6		塩分 2.0	
28	月	29	火	30	水	31	木		金		土	
カロリー			345		264		251					
蛋白質		・タラの玉子あん ・厚揚げのみそ炒め ・ポテトサラダ	蛋白質 16.3	・鶏のソース照り焼き ・じゃが芋の煮付け ・マカロニサラダ	蛋白質 17.2	・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・スパソテー ・ささみといんげんの和え物	蛋白質 22.1	・銀ヒラスの七味焼き ・大根の信田煮 ・マカロニソテー	蛋白質 16.0			蛋白質 16.0
塩分			塩分 1.6		塩分 1.6		塩分 1.8		塩分		塩分	

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)

