

# 月間献立表

# 12月

	月		火		水		木		金					
昼食	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					
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分					
夕食	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					
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分					
	2	月	3	火	4	水	5	木	6	金				
昼食	カロリー	267	・豚肉の柚子こしょう炒め	カロリー	317	・照り焼きハンバーグ	カロリー	335	・天ぷら	カロリー	336	・赤魚の照り焼き	カロリー	247
	蛋白質	16.9	・五目茶巾煮	蛋白質	19.6	・切干大根煮	蛋白質	19.0	・がんもの煮付	蛋白質	16.8	・じゃが芋の煮付け	蛋白質	17.0
	塩分	1.8	・春雨サラダ	塩分	2.0	・南瓜の煮付け	塩分	2.0	・和風スパソテー	塩分	1.7	・菜の花のおひたし	塩分	1.8
夕食	カロリー	334	・アジフライ	カロリー	316	・ぶりのトマト煮	カロリー	302	・豚肉のマスタードソテー	カロリー	255	・豆腐の肉みそ炒め	カロリー	296
	蛋白質	16.9	・大根の煮つけ	蛋白質	17.4	・たけのこの煮つけ	蛋白質	17.0	・ごぼうの炒り煮	蛋白質	19.3	・さといもの煮付け	蛋白質	17.1
	塩分	1.6	・炒りごぼう	塩分	2.0	・ほうれん草のソテー	塩分	1.8	・白菜のみそ和え	塩分	1.7	・キャベツサラダ	塩分	2.0
	9	月	10	火	11	水	12	木	13	金				
昼食	カロリー	304	・ぶりのスタミナ焼き	カロリー	308	・カレイの味噌マヨ焼き	カロリー	264	・鶏肉のクリーム煮	カロリー	299	・メンチカツ	カロリー	355
	蛋白質	17.3	・茄子の煮付け	蛋白質	16.2	・若竹煮	蛋白質	17.2	・大根の煮つけ	蛋白質	17.3	・筑前煮	蛋白質	16.4
	塩分	2.0	・いんげんの味噌和え	塩分	1.7	・チャプチェ	塩分	2.0	・れんこん金平	塩分	1.8	・カリフラワーの和え物	塩分	1.8
夕食	カロリー	246	・手羽先風唐揚げ	カロリー	333	・豚肉の香味焼	カロリー	246	・ホキのバジルソース	カロリー	238	・サバの煮付	カロリー	310
	蛋白質	16.4	・さつまいもの煮付	蛋白質	16.2	・冬瓜の煮付	蛋白質	19.4	・南瓜の煮付	蛋白質	17.7	・焼きそば	蛋白質	19.2
	塩分	1.9	・菜の花と豆腐のチャンプルー	塩分	1.8	・ふきのおかか煮	塩分	2.0	・ささみの梅サラダ	塩分	1.8	・菜の花の生姜醤油和え	塩分	1.8
	16	月	17	火	18	水	19	木	20	金				
昼食	カロリー	234	・鶏肉のおろし煮	カロリー	317	・豚肉の洋風煮込み	カロリー	256	・サバの竜田揚げ	カロリー	288	・ブリの照り焼き	カロリー	266
	蛋白質	16.2	・角あげの煮物	蛋白質	17.0	・ごぼうの炒り煮	蛋白質	21.2	・中華野菜炒め	蛋白質	17.4	・かぼちゃの煮付	蛋白質	18.1
	塩分	1.8	・人参サラダ	塩分	1.8	・白菜のみそ和え	塩分	1.9	・カリフラワーケチャップ煮	塩分	1.9	・コールスローサラダ	塩分	1.8
夕食	カロリー	267	・揚げタラの麻婆ソース	カロリー	285	・ホッケのつけ焼き	カロリー	279	・豚肉のバーベキューソース	カロリー	268	・チキン南蛮	カロリー	313
	蛋白質	24.2	・高野豆腐の含め煮	蛋白質	16.3	・がんも煮	蛋白質	20.8	・たけのこの煮付	蛋白質	22.4	・大根煮	蛋白質	16.5
	塩分	1.7	・おくらのおかか和え	塩分	1.7	・じゃが芋の磯辺和え	塩分	1.6	・マカロニサラダ	塩分	1.7	・蓮根の炒り煮	塩分	2.0
	23	月	24	火	25	水	26	木	27	金				
昼食	カロリー	249	・ホキのきのこソース	カロリー	249	・カレイのタルタル焼き	カロリー	253	・鶏肉のムニエル	カロリー	346	・豚肉の香草焼き	カロリー	315
	蛋白質	21.0	・切干大根のサラダ	蛋白質	17.6	・ミートスパゲティ	蛋白質	20.1	・じゃが芋のスープ煮	蛋白質	16.1	・南瓜の煮付	蛋白質	21.4
	塩分	2.0	・菜の花の生姜和え	塩分	1.6	・菜の花と豆腐のチャンプルー	塩分	1.8	・れんこん金平	塩分	1.9	・春雨サラダ	塩分	1.7
夕食	カロリー	335	・鶏の照り焼き	カロリー	322	・鶏の唐揚げ	カロリー	332	・サバのつけ焼き	カロリー	282	・赤魚の揚げ煮	カロリー	280
	蛋白質	16.2	・がんもの煮付	蛋白質	18.9	・ジャーマンポテト	蛋白質	16.3	・白菜の中華煮込み	蛋白質	16.8	・冬瓜煮	蛋白質	16.4
	塩分	2.0	・カリフラワーの梅サラダ	塩分	1.8	・ブロッコリーソテー	塩分	1.9	・さつまいも甘煮	塩分	1.9	・マカロニサラダ	塩分	1.8
	30	月	31	火	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)									
昼食	カロリー	309	・豆腐ハンバーグ	カロリー							288			
	蛋白質	16.2	・大根煮	蛋白質							16.7			
	塩分	1.7	・チャプチェ	塩分	1.9									
夕食	カロリー	349	・豚肉のみそ炒め煮	カロリー	239									
	蛋白質	19.5	・ごぼうの含め煮	蛋白質	21.7									
	塩分	1.8	・人参ナムル	塩分	1.7									