

月間献立表

昼食

01 月

月		火		1 水		2 木		3 金		4 土		5 日	
カロリー		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		蛋白質	
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
6	月	7	火	8	水	9	木	10	金	11	土	12	日
カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー	
251		252		253		285		261		268		339	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
17.0		19.3		16.2		16.4		16.0		20.7		17.0	
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
1.7		1.9		2.0		1.6		1.9		1.7		1.9	
・アジのトマト煮		・ホイコーロー		・根菜ハンバーグ		・白身魚の磯辺揚げ		・ホキの香味葱焼き		・豚肉の塩炒め		・カレイのホイル焼風	
・厚揚げのみそ炒め		・かぼちゃの煮付け		・たけのこの炒り煮		・八宝菜		・切干大根の炒り煮		・大根の煮付け		・冬瓜の煮付け	
・大根の甘酢和え		・もやしの中華炒め		・スパソテー		・さつまいもの甘煮		・菜の花と豆腐のチャンプルー		・さつまいものバター醤油炒め		・じゃが芋の金平	
13	月	14	火	15	水	16	木	17	金	18	土	19	日
カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー	
340		271		335		315		251		253		263	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
17.8		18.3		16.0		16.2		20.8		16.0		21.8	
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
1.8		2.0		1.9		1.8		1.8		1.8		1.9	
・とんかつ		・赤魚の生姜煮		・天ぷら		・とりの天ぷら		・豚肉のタンドリー風炒め		・サバの塩焼き		・豚肉の生姜焼き	
・カリフラワーサラダ		・蓮根サラダ		・ごぼうの炒り煮		・ビーフソテー		・さつまいもの煮付け		・麻婆豆腐		・キャベツの炒め煮	
・ナムル		・竹輪といんげんのみそ和え		・切干大根のサラダ		・高野豆腐の含め煮		・ブロッコリーサラダ		・玉葱のサラダ		・はんぺん煮	
20	月	21	火	22	水	23	木	24	金	25	土	26	日
カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー	
319		320		270		265		311		288		266	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
17.9		17.7		16.3		18.2		16.2		22.8		16.0	
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
1.7		1.7		2.0		1.9		1.7		2.0		2.0	
・さわらのごま味噌焼き		・鶏の炭火焼き		・煮込みハンバーグ		・焼きあじのマリネ		・鮭フライ		・豚肉のスタミナ炒め		・タラのクリーム煮	
・塩焼そば		・南瓜の煮付け		・切干大根煮		・がんもの含め煮		・たけのこの金平煮		・枝豆がんもの煮付け		・里芋の煮つけ	
・わかめの酢の物		・たけのこの中華炒め		・ささみといんげんのごま和え		・里芋のサラダ		・ビーフソテー		・ふきのおかか煮		・とうふはんぺん煮	
27	月	28	火	29	水	30	木	31	金		土		日
カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー			カロリー		カロリー
260		285		335		317		279					
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質			蛋白質		蛋白質
20.7		17.9		16.0		16.3		20.9					
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分			塩分		塩分
1.8		2.0		2.0		1.9		1.6					
・豚肉のおろし和え		・サバの照り焼き		・白身魚フライ		・鶏肉のマスタード焼き		・ホッケのつけ焼き					
・冬瓜の煮つけ		・大根の煮物		・塩焼そば		・金平れんこん		・がんも煮					
・蓮根サラダ		・お袋巾着の煮物		・厚揚げの煮つけ		・中華春雨		・じゃが芋の磯辺和え					

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)

月間献立 夕食 01 月

月		火		1 水		2 木		3 金		4 土		5 日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
					353		252		252		309		251
	蛋白質		蛋白質	・ブリの照り焼	蛋白質	・てりやきハンバーグ	蛋白質	・カレイの西京焼	蛋白質	・鶏の生姜焼き	蛋白質	・サワラの磯辺焼き	蛋白質
				・さつまいもの甘煮	20.2	・じゃが芋のスープ煮	16.7	・大根の炊き合わせ	18.5	・がんも煮	21.2	・大根の煮つけ	16.6
	塩分		塩分	・なます	塩分	・いんげんのピーナツ和え	塩分	・青梗菜のソテー	塩分	・人参の土佐煮	塩分	・青梗菜のからし和え	塩分
					1.8		1.8		1.9		1.9		1.7
6 月		7 火		8 水		9 木		10 金		11 土		12 日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	302		334		268		267		365		271		320
・鶏肉のおろしあん	蛋白質	・天ぷら	蛋白質	・サバのみそ煮	蛋白質	・豚肉のすき煮	蛋白質	・メンチカツ	蛋白質	・サワラの梅焼き	蛋白質	・肉団子のみそ炒め	蛋白質
・若竹煮	17.8	・茄子の煮浸し	16.5	・冬瓜の生姜煮	17.9	・ビーフソテー	20.6	・がんもの煮つけ	18.4	・じゃがいもの煮つけ	16.2	・たけのこの煮物	16.6
・春雨の酢の物	塩分	・きんぴらごぼう	塩分	・れんこんサラダ	塩分	・大根サラダ	塩分	・ブロッコリーサラダ	塩分	・マカロニケチャップ	塩分	・菜の花のソテー	塩分
	1.9		1.9		1.8		1.9		1.8		1.6		2.0
13 月		14 火		15 水		16 木		17 金		18 土		19 日	
	カロリー		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		252		322		264		267		288		267
・ホキのバジルソース	蛋白質	・ポークチャップ	蛋白質	・鶏肉のチリソース	蛋白質	・タラの玉子あん	蛋白質	・カレイのタルタル焼き	蛋白質	・鶏肉のマスタード焼き	蛋白質	・ホッケの香草焼き	蛋白質
・じゃがいもの含め煮	16.7	・高野豆腐の含め煮	21.6	・筍のオイスター炒め	17.4	・五目ひじき煮	16.8	・和風スパソテー	17.0	・ごぼうの炒り煮	18.6	・にんじんサラダ	17.3
・山菜の信田煮	塩分	・ブロッコリーソテー	塩分	・菜の花のわさび和え	塩分	・厚揚げの煮物	塩分	・甘酢れんこん	塩分	・高野豆腐の煮つけ	塩分	・角心の煮付	塩分
	1.9		1.9		1.6		1.8		1.9		1.7		1.8
20 月		21 火		22 水		23 木		24 金		25 土		26 日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	324		318		307		258		346		302		327
・揚げ豚の甘辛煮	蛋白質	・サバの竜田揚げ	蛋白質	・豆腐のカレー煮込	蛋白質	・豚肉の柚子こしょう焼き	蛋白質	・照りマヨチキン	蛋白質	・白身魚フライ	蛋白質	・鶏肉のゆずこしょう焼	蛋白質
・ピリ辛れんこん	17.0	・チャプチェ	16.0	・ごぼうの含め煮	16.6	・じゃが芋のスープ煮	19.7	・角揚げの煮つけ	21.1	・五目ひじき煮	16.1	・ごぼうの含め煮	16.3
・巾着の煮物	塩分	・山菜とオクラの和え物	塩分	・いかだんご煮	塩分	・蓮根サラダ	塩分	・マカロニソテー	塩分	・ブロッコリーコンソメ煮	塩分	・じゃがいもサラダ	塩分
	1.9		2.0		2.0		1.8		1.7		2.0		1.9
27 月		28 火		29 水		30 木		31 金		土		日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	307		345		264		257		301				
・赤魚のつけ焼き	蛋白質	・鶏のソース照り焼き	蛋白質	・豚肉と厚揚げの味噌炒め	蛋白質	・銀ヒラスの七味焼き	蛋白質	・豆腐の肉みそ炒め	蛋白質		蛋白質		蛋白質
・厚揚げのみそ炒め	16.2	・じゃが芋の煮付け	17.3	・スパソテー	22.1	・大根の信田煮	16.0	・さといもの煮付け	17.4				
・ポテトサラダ	塩分	・マカロニサラダ	塩分	・ささみといんげんの和え物	塩分	・マカロニソテー	塩分	・キャベツサラダ	塩分		塩分		塩分
	1.8		1.6		1.6		1.8		2.0				

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)