

月間献立表

昼食

02 月

月		火		水		木		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	
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	
3	月	4	火	5	水	6	木	7	金	8	土	9	日
341		255		279		327		326		304		325	
・とり天		・赤魚の七味焼き		・豆腐ハンバーグ		・揚げ豚の甘酢たれ		・肉団子のケチャップ煮		・白身魚フライ		・ハニーチキン	
・ナポリタン		・枝豆がんもの煮付		・たけのこの炒り煮		・大根煮		・南瓜の煮付		・大根の炒り煮		・冬瓜の炊き合わせ	
・オクラのおひたし		・菜の花の山葵和え		・青梗菜のからし和え		・れんこんの炒り煮		・マカロニソテー		・山菜の信田煮		・青梗菜ソテー	
16.3		17.8		16.3		17.2		16.3		19.1		17.3	
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
1.9		2.0		2.0		1.9		2.0		1.9		2.0	
10	月	11	火	12	水	13	木	14	金	15	土	16	日
331		273		342		268		355		310		250	
・サバの照り焼き		・豚肉のごまだれあえ		・鶏肉の炙り焼き		・ホキの千草焼き		・アジフライ		・鶏の梅焼き		・かれいの西京焼き	
・じゃが芋のクリーム煮		・たけのこの煮付		・ひじきの炒り煮		・ジャーマンポテト		・茄子の煮付け		・南瓜の煮付		・さつま芋の煮物	
・マカロニサラダ		・ブロッコリーの中華煮		・ほうれん草サラダ		・キャバツのゆかり和え		・チャプチェ		・スパソテー		・蓮根サラダ	
16.2		22.6		16.2		16.3		16.0		16.7		17.0	
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
2.0		1.8		1.7		1.9		1.8		1.9		2.0	
17	月	18	火	19	水	20	木	21	金	22	土	23	日
251		322		304		302		334		285		317	
・ホイコーロー		・カレーの香味焼き		・銀ヒラスのカレーマヨ焼き		・豚肉の洋風炒め		・鶏ちゃん		・ブリのみそ焼き		・鶏肉の幽庵焼き	
・大根の煮付け		・茄子の煮付け		・八宝菜		・マカロニサラダ		・高野豆腐の煮つけ		・ミートスパゲティー		・がんもどき煮	
・ブロッコリーソテー		・春雨サラダ		・きんぴらごぼう		・小松菜のソテー		・スパソテー		・ひじき煮		・ビーフソテー	
19.8		19.9		18.4		22.8		17.1		17.9		17.2	
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
1.9		1.9		1.9		2.0		1.8		1.8		1.7	
24	月	25	火	26	水	27	木	28	金		土		日
307		278		325		246		279					
・海老フライ		・根菜ハンバーグ		・照りマヨチキン		・カレーのきのこソース		・サバの梅煮					
・たけのこの味噌和え		・麻婆豆腐		・ひじきと青菜の胡麻和え		・さつまいも煮		・かぼちゃの煮付け					
・がんも煮		・焼そば		・中華春雨		・炒りごぼう		・ブロッコリーソテー					
17.0		17.6		16.5		16.3		16.8					
塩分		塩分		塩分		塩分		塩分					
1.7		1.6		1.8		2.0		1.8					
	月		火										
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	

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

02 月

月		火		水		木		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
	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
3	月	4	火	5	水	6	木	7	金	8	土	9	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
	262		244		346		290		242		332		260
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	17.6		21.8		16.1		16.6		16.9		16.1		20.1
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.8		1.9		1.6		1.9		1.8		1.6		1.7
	・カレイの味噌マヨ焼 ・冬瓜の煮付 ・ブロッコリーサラダ		・豚肉の香味焼 ・角麩の煮付け ・蓮根サラダ		・鶏肉のチリソース ・ゴボウの炒め煮 ・おくらの胡麻和え		・ブリの香草焼き ・ポトフ ・ごぼうサラダ		・サバの山椒照り焼き ・切干大根煮 ・小松菜の生姜和え		・鮭フライ ・さつまいもの煮付 ・大根サラダ		・豚肉の南蛮甘酢炒め ・じゃが芋のトマト煮 ・菜の花のおひたし
10	月	11	火	12	水	13	木	14	金	15	土	16	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
	281		285		348		350		284		265		242
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.8		16.6		17.4		16.1		22.7		17.6		19.3
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.8		1.7		1.8		1.9		1.7		1.8		1.9
	・ハンバーグ ・高野豆腐のたまごとじ ・オニオンサラダ		・アジのムニエル ・切干大根煮 ・ふきのみそ和え		・天ぷら ・ビーフソテー ・インゲンと竹輪の和え物		・ささみフライ ・豆腐はんぺん煮 ・さつまいも煮		・豚肉のマヨネーズ炒め ・冬瓜の煮付け ・蓮根の炒り煮		・赤魚のつけ焼き ・がんもの煮つけ ・菜の花の卵とじ		・豚肉の生姜やき ・角揚げ煮 ・ピリ辛ごぼう炒め
17	月	18	火	19	水	20	木	21	金	22	土	23	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
	249		307		298		301		307		254		240
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.1		17.4		16.1		16.3		16.7		21.2		17.1
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	2.0		1.7		2.0		1.8		1.7		1.7		2.0
	・ホキのカレー醤油焼き ・クリームスパゲティ ・ほうれん草サラダ		・手羽先風唐揚げ ・麻婆豆腐 ・小松菜の胡麻和え		・味噌カツ ・冬瓜の煮物 ・いんげんの生姜醤油和え		・サバの塩焼き ・レンコンの炒り煮 ・南瓜サラダ		・タラの天ぷら ・じゃが芋サラダ ・ふきのピリ辛煮		・豚肉の柚子こしょう炒め ・筍の炒り煮 ・炒り豆腐		・あじの蒲焼き ・大根の炊き合わせ ・白菜の昆布和え
24	月	25	火	26	水	27	木	28	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
	304		309		280		339		331				
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	17.5		17.3		16.6		17.4		23.1				
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.5		1.8		1.6		1.7		2.0				
	・鶏肉のカレームニエル ・ごぼうの炒り煮 ・大根のゆかり和え		・サワラの竜田揚げ ・巾着煮 ・切り干し大根のサラダ		・たらの磯辺揚げ ・じゃがいもサラダ ・ブロッコリーピーナツ和え		・鶏の胡麻焼き ・大根のゆず煮 ・マカロニサラダ		・豚肉の七味焼き ・枝豆がんもの煮付け ・わかめの味噌和え				

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)