

月間献立表

昼食

04 月

月	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日
カロリー	340	320	332	263	316	240
蛋白質	・メンチカツ ・筍のおかか煮 16.7	・ガリバタチキン ・大根のゆず煮 16.0	白身魚の磯辺揚げ ・高野豆腐の含め煮 16.0	・サワラの梅焼き ・南瓜サラダ 17.0	・手羽先風唐揚げ ・たけのこ金平 16.1	・サワラの磯辺焼き ・大根の煮つけ 16.1
塩分	・ブロッコリーサラダ 1.8	・キャベツの胡麻酢和え 1.9	・ごぼうサラダ 1.6	・もやしの酢の物 1.8	・カリフラワーサラダ 2.0	・青梗菜のからし和え 1.7
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日
カロリー	344	278	255	268	252	307
蛋白質	・天ぷら ・じゃがいもの含め煮 16.2	・サバのつけ焼き ・厚揚げのみそ炒め 17.1	・根菜ハンバーグ ・たけのこの炒り煮 16.1	・豚肉のすき煮 ・ビーフソテー 20.1	・あじの香草焼き ・じゃがいもの煮つけ 17.1	・肉団子のみそ炒め ・たけのこの煮物 16.5
塩分	・きんぴらごぼう 1.8	・大根の甘酢和え 1.5	・スパソテー 2.0	・大根サラダ 1.8	・マカロニケチャップ 1.6	・菜の花のソテー 1.9
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日
カロリー	255	326	248	258	279	293
蛋白質	・ポークチャップ ・高野豆腐の含め煮 21.5	・鶏肉のマスタード焼き ・筍のオイスター炒め 18.0	・ホキのバジルソース ・がんもの煮つけ 18.6	・カレイのタルタル焼き ・和風スパソテー 17.2	・鶏肉のチリソース ・ごぼうの炒り煮 17.9	・ホッケの香草焼き ・角ふの煮付 17.7
塩分	・ブロッコリーソテー 1.9	・菜の花のわさび和え 1.8	・山菜の信田煮 1.9	・甘酢れんこん 2.0	・高野豆腐の煮つけ 1.5	・じゃがいもサラダ 1.6
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日
カロリー	326	310	285	347	306	305
蛋白質	・サバの竜田揚げ ・チャプチェ 16.3	・豆腐のカレー煮込 ・ごぼうの含め煮 16.5	・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・じゃが芋のスープ煮 20.5	・照りマヨチキン ・角揚げの煮つけ 21.1	・白身魚フライ ・五目ひじき煮 16.0	・鶏肉のゆずこしょう焼 ・ごぼうの含め煮 16.0
塩分	・山菜とオクラの和え物 1.9	・いかだんご煮 2.0	・蓮根サラダ 1.7	・マカロニソテー 1.7	・ブロッコリーコンソメ煮 1.9	・にんじんサラダ 2.0
28 月	29 火	30 水	木	金	土	日
カロリー	350	316				
蛋白質	・鶏のソース照り焼き ・じゃが芋の煮付け 17.9	・揚げ豚の甘辛煮 ・ピリ辛れんこん 16.6				
塩分	・マカロニサラダ 1.6	・巾着の煮物 1.9				
カロリー						
蛋白質						
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 04 月

月	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日
カロリー	264	242	267	251	314	263
蛋白質	17.8	17.4	15.9	19.3	16.7	21.5
塩分	1.8	1.8	2.0	1.7	2.0	1.8
・サバのみそ煮 ・冬瓜の生姜煮 ・れんこんサラダ	・ホキの塩レモン焼き ・じゃが芋ソテー ・菜の花の菜種和え	・煮込みハンバーグ ・切干大根煮 ・ささみといんげんのごま和え	・豚肉のバーベキューソース ・八宝菜 ・春雨サラダ	・銀ヒラスのきのこソース ・さつまいもの甘煮 ・ごぼうサラダ	・豚肉のごまだれ和え ・五目ひじき煮 ・ささみといんげんの和え物	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日
カロリー	275	256	317	240	207	323
蛋白質	16.5	20.1	16.1	16.4	16.7	16.5
塩分	1.9	1.9	1.8	1.7	2.0	1.8
・ホキの香味葱焼き ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・ポテトサラダ	・ホイコーロー ・かぼちゃの煮付け ・もやしの中華炒め	・とりの天ぷら ・ビーフソテー ・高野豆腐の含め煮	・タラの玉子あん ・蓮根サラダ ・竹輪といんげんのみそ和え	・ホッケのつけ焼き ・若竹煮 ・炒りごぼう	・豚肉の塩炒め ・大根の煮付け ・さつまいものバター醤油炒め	・カレイのホイル焼風 ・しんじょう煮 ・じゃが芋の金平
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日
カロリー	261	257	283	342	302	260
蛋白質	21.1	19.0	16.1	17.7	16.2	21.8
塩分	1.9	1.5	1.6	1.8	1.7	1.9
・豚肉の柚子こしょう焼き ・さつまいもの煮付 ・ブロッコリーサラダ	・赤魚の生姜煮 ・大根の金平煮 ・マカロニソテー	・白身魚の磯辺揚げ ・肉じゃが ・春雨サラダ	・とんかつ ・カリフラワーサラダ ・ナムル	・鶏の炭火焼き ・南瓜の煮付 ・たけのこの中華炒め	・サバの塩焼き ・麻婆豆腐 ・玉葱のサラダ	・豚肉の生姜やき ・キャベツの炒め煮 ・はんぺん煮
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日
カロリー	330	290	272	269	243	266
蛋白質	16.8	16.5	23.8	16.7	16.0	16.0
塩分	1.6	1.7	2.0	1.7	2.0	2.0
・天ぷら ・がんもの含め煮 ・ひじきの甘酢和え	・鶏肉のおろしあん ・大根の煮つけ ・春雨の酢の物	・豚肉の香味炒め ・冬瓜の味噌煮 ・ビーフソテー	・焼きあじのマリネ ・塩焼そば ・里芋のサラダ	・ホキのごま味噌焼き ・ごぼうの炒り煮 ・切干大根のサラダ	・豚肉のスタミナ炒め ・枝豆がんもの煮付け ・ふきのおかか煮	・タラのクリーム煮 ・里芋の煮つけ ・とうふはんぺん煮
28 月	29 火	30 水	木	金	土	日
カロリー	347	267	318			
蛋白質	18.3	19.9	17.1			
塩分	1.7	2.0	1.9			
・鶏のタルタル焼き ・冬瓜の煮つけ ・蓮根サラダ	・サワラの西京焼 ・大根の煮物 ・お袋巾着の煮物	・サバの照り焼き ・塩焼そば ・厚揚げの煮つけ				
カロリー						
蛋白質						
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)