

1月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

8					9					10					11					12				
成人の日					ぶり照り焼き・かき揚げ さつま芋のはちみつレモン煮 紅白なます 炊き合わせ 麦ご飯・牛乳					ヤンニョムチキン いんげんお浸し ツナじゃが 若芽とキャベツのチョレギサラダ チヂミ ご飯・牛乳					高野豆腐のマーボー風 ジャーマンオムレツ ホタテ風味フライ・人参のマリネサラダ 竹輪の煮付け ご飯・牛乳					味噌カツ スロー・ブロッコリー 炊き合わせ はりはり漬け ひじきポテト・ご飯・牛乳				
					エネルギー 897 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 26 g	エネルギー 905 kcal 蛋白質 30 g 脂質 28.8 g	エネルギー 886 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 27.5 g	エネルギー 865 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.2 g																
15					16					17					18					19				
豚肉ときのこのオイスター炒め エビフライ・ブロッコリー きつねサラダ ハムチーズピカタ 小魚と大豆のごまがらめ ご飯・牛乳					ポークビーンズ 豆腐ステーキ ほうれん草ソテー 薩摩芋と南瓜のサラダ エビボールの中華煮・煮卵 ご飯・牛乳					さわらの西京焼き・焼肉風 茄子のカレー炒め 海藻サラダ ごぼうの土佐煮・うぐいす豆煮 ご飯・牛乳					スクランブルエッグ・クリームコロッケ レバーの甘辛炒め けんちん煮 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯・牛乳					タラのムニエルマトソース スパゲッティソテー 花野菜サラダ ロールキャベツ煮 つくね串 ふりかけ・麦ご飯・牛乳				
エネルギー 858 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 25 g	エネルギー 878 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 23 g	エネルギー 820 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 19.7 g	エネルギー 884 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 27.6 g	エネルギー 819 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 21.2 g																				
22					23					24					25					26				
ハンバーグ和風おろしソース マカロニソテー 粉吹き芋 切り干し大根煮 もやしのゴマ酢和え チーズ・ご飯・牛乳					生揚げのそぼろ煮 うずら串フライ・カットコーン 小松菜の辛子和え いかステーキ・オレンジ 麦ご飯・牛乳					鯖の甘酢あんかけ ポイルキャベツ ブロッコリーとコーンのソテー 卵の花和え 蒸し焼き餃子・ご飯・牛乳					鶏肉の塩こうじ焼き ミートオムレツ・ミックススロー 蓮根炒め・野菜のコンソメ煮 いんげんとひじきの和え物 ご飯・牛乳					キーマカレー チキンナゲット かぶのサラダ ひよこ豆のバター炒め みかん・ご飯・牛乳				
エネルギー 893 kcal 蛋白質 32 g 脂質 25.4 g	エネルギー 853 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 23.2 g	エネルギー 898 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 28.5 g	エネルギー 804 kcal 蛋白質 30 g 脂質 22.7 g	エネルギー 913 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 28.5 g																				
29					30					31														
チンジャオロースー風 ゆで卵・大豆サラダ 塩焼きそば がんも煮付け ご飯・牛乳					豚肉と根菜のケチャップソテー イカフライ コールスローサラダ ほうれん草ソテー ご飯・牛乳					白身魚フライ かに玉・ブロッコリー 牛蒡味噌炒め 南瓜ごまサラダ・大豆甘煮 筍焼売・ご飯・牛乳														
エネルギー 898 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 28.2 g	エネルギー 880 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 24.1 g	エネルギー 923 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.4 g	エネルギー	エネルギー																				

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
 株式会社 安田物産
 クッキングセンター大和工場
 TEL 046-261-7255

