

1月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

5					6					7					8					9									
										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 コキールフライ・人参のマリネサラダ 竹輪の煮付け ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	898	kcal	蛋白質	31.3	g	エネルギー	902	kcal	蛋白質	29.8	g	エネルギー	886	kcal	蛋白質	31.7	g		
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	26.3	g	塩分	2.3	g	脂質	28.5	g	塩分	2.7	g	脂質	27.5	g	塩分	2.8	g		
12					13					14					15					16									
成人の日					豚肉ときのこのオイスター炒め エビフライ 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・カレーメンチカツ 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									
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	856	kcal	蛋白質	36.8	g	エネルギー	878	kcal	蛋白質	38.6	g	エネルギー	820	kcal	蛋白質	35.6	g	エネルギー	916	kcal	蛋白質	33.1	g	
脂質		g	塩分	g	脂質	24.9	g	塩分	2.3	g	脂質	23	g	塩分	2.8	g	脂質	19.7	g	塩分	2.7	g	脂質	28.8	g	塩分	2.8	g	
19					20					21					22					23									
蒸し鶏の葱ソースがけ・スロー れんこんのはさみ揚げ 五目煮 菜の花の辛子和え 南瓜煮 ご飯・牛乳					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					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					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 いか照り焼き・オレンジ 麦ご飯・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									
エネルギー	885	kcal	蛋白質	33.8	g	エネルギー	893	kcal	蛋白質	32	g	エネルギー	898	kcal	蛋白質	32.9	g	エネルギー	832	kcal	蛋白質	32	g	エネルギー	804	kcal	蛋白質	30.1	g
脂質	27.3	g	塩分	2.1	g	脂質	25.4	g	塩分	2.7	g	脂質	28.5	g	塩分	2.7	g	脂質	22.9	g	塩分	2	g	脂質	22.7	g	塩分	2.6	g
26					27					28					29					30									
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 クリームコロッケ 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					タコライス(具) チキンナゲット かぶのサラダ 小松菜のソテー みかん 麦ご飯・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・ご飯・牛乳									
エネルギー	898	kcal	蛋白質	34.2	g	エネルギー	887	kcal	蛋白質	32.4	g	エネルギー	921	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー	833	kcal	蛋白質	31.2	g	エネルギー	821	kcal	蛋白質	33.4	g
脂質	28.2	g	塩分	2.4	g	脂質	26.2	g	塩分	2.8	g	脂質	24.4	g	塩分	2.3	g	脂質	25.8	g	塩分	2.2	g	脂質	21.1	g	塩分	2.8	g

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います。
 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

