

1月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

5

6

7

8

9

12

成人の日

13

14

15

16

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
ボイルキャベツ
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

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
筍焼壳・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

タラのムニエルトマトソース
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
ぶりかけ・ご飯・牛乳

エネルギー 898 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 28.2 g

エネルギー 887 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 26.2 g

エネルギー 921 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.4 g

エネルギー 833 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 25.8 g

エネルギー 821 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 21.1 g

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ハイ工場

TEL 046-261-7255

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。

