



月間献立表



		1月 4日(木)		1月 5日(金)		1月 6日(土)													
昼食			米飯 110g 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g チーズinメンチカツ 小松菜の炒め物 フルーツ 漬物 味噌汁	味噌野菜ラーメン 焼餃子 オクラとえのきの中華和え フルーツ	111kcal - 512 脂質 18.2 水分 306.8	蛋白質 15.5 炭水化物 74.4 食塩相当 2.3	111kcal - 502 脂質 15.1 水分 333.9	蛋白質 16.2 炭水化物 78.0 食塩相当 3.0	111kcal - 507 脂質 15.8 水分 472.7	蛋白質 19.7 炭水化物 79.4 食塩相当 4.3								
	3時		抹茶ようかん	パームクーヘン	シューロール	111kcal - 73 脂質 0.1 水分 32.0	蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0	111kcal - 103 脂質 4.6 水分 0.0	蛋白質 1.3 炭水化物 14.1 食塩相当 0.0	111kcal - 109 脂質 0.7 水分 0.0	蛋白質 1.5 炭水化物 10.1 食塩相当 0.1								
合計			111kcal - 585 脂質 18.3 水分 338.8	蛋白質 16.5 炭水化物 91.7 食塩相当 2.3	111kcal - 606 脂質 19.7 水分 333.9	蛋白質 17.5 炭水化物 92.1 食塩相当 3.0	111kcal - 616 脂質 16.5 水分 472.7	蛋白質 21.2 炭水化物 89.5 食塩相当 4.4											
		1月 8日(月)		1月 9日(火)		1月 10日(水)		1月 11日(木)		1月 12日(金)		1月 13日(土)							
昼食		米飯 110g 白身魚のオニオンソース ほうれん草のソテー フルーツポンチ コンソメスープ	米飯 110g 鶏肉と茄子の味噌炒め 隠元の胡麻和え フルーツ 漬物 清汁	チャーハン 春南明太サラダ フルーツ 中華スープ	若布ご飯 アジの煮付 厚揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 アスパラの炒め物 かぶのほたてサラダ コンソメスープ	米飯 110g 豚肉のすき煮 大根とカニのわさびマヨ和え フルーツ 味噌汁	111kcal - 440 脂質 13.2 水分 332.9	蛋白質 18.3 炭水化物 66.1 食塩相当 2.4	111kcal - 410 脂質 13.6 水分 344.0	蛋白質 16.4 炭水化物 59.5 食塩相当 2.1	111kcal - 448 脂質 10.3 水分 289.0	蛋白質 15.4 炭水化物 75.7 食塩相当 2.7	111kcal - 436 脂質 7.9 水分 333.6	蛋白質 22.9 炭水化物 72.2 食塩相当 4.1	111kcal - 419 脂質 11.9 水分 393.6	蛋白質 16.3 炭水化物 66.4 食塩相当 2.8	111kcal - 563 脂質 29.6 水分 416.0	蛋白質 17.8 炭水化物 89.5 食塩相当 2.8
	3時	小麦まじゅう・おかき	チョコレトームス	ゆずとはちみつのケーキ	ぜんざい	パニッパバロア	スイートポテト	111kcal - 116 脂質 2.7 水分 9.6	蛋白質 1.6 炭水化物 16.1 食塩相当 0.2	111kcal - 103 脂質 4.9 水分 57.2	蛋白質 2.0 炭水化物 2.5 食塩相当 0.1	111kcal - 129 脂質 2.4 水分 20.7	蛋白質 2.6 炭水化物 24.7 食塩相当 0.3	111kcal - 128 脂質 2.8 水分 70.8	蛋白質 2.4 炭水化物 23.8 食塩相当 0.1	111kcal - 114 脂質 1.9 水分 68.2	蛋白質 2.4 炭水化物 21.9 食塩相当 0.0	111kcal - 112 脂質 3.8 水分 17.4	蛋白質 0.8 炭水化物 18.7 食塩相当 0.0
合計		111kcal - 556 脂質 15.9 水分 342.5	蛋白質 19.9 炭水化物 82.1 食塩相当 2.6	111kcal - 513 脂質 18.5 水分 401.2	蛋白質 18.4 炭水化物 62.0 食塩相当 2.1	111kcal - 577 脂質 12.6 水分 309.7	蛋白質 18.0 炭水化物 100.4 食塩相当 2.9	111kcal - 564 脂質 10.7 水分 404.5	蛋白質 25.3 炭水化物 96.1 食塩相当 4.2	111kcal - 533 脂質 13.7 水分 461.8	蛋白質 18.8 炭水化物 88.3 食塩相当 2.8	111kcal - 676 脂質 33.4 水分 433.3	蛋白質 18.6 炭水化物 81.1 食塩相当 2.8						
		1月 15日(月)		1月 16日(火)		1月 17日(水)		1月 18日(木)		1月 19日(金)		1月 20日(土)							
昼食		米飯 110g カニ玉 棒々鶏 フルーツ 中華スープ	米飯 110g 揚げ出し豆腐 もやしと梅和え ジャムヨーグルト 味噌汁	雑穀ご飯 たらの照焼 れんこんの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ フルーツ 清汁	野菜カレー ブロッコリーとベーコンソテー トマトとコーンのサラダ フルーツ	米飯 110g 鯖の味噌煮 たけのこ金平 フルーツ 漬物 清汁	111kcal - 451 脂質 13.2 水分 375.0	蛋白質 20.1 炭水化物 62.5 食塩相当 2.8	111kcal - 455 脂質 13.9 水分 461.7	蛋白質 14.8 炭水化物 71.5 食塩相当 2.4	111kcal - 439 脂質 5.4 水分 323.4	蛋白質 21.1 炭水化物 75.7 食塩相当 2.4	111kcal - 427 脂質 11.7 水分 360.8	蛋白質 20.4 炭水化物 63.0 食塩相当 1.8	111kcal - 543 脂質 17.1 水分 245.1	蛋白質 15.2 炭水化物 88.6 食塩相当 2.7	111kcal - 438 脂質 14.1 水分 327.4	蛋白質 21.9 炭水化物 60.3 食塩相当 2.2
	3時	たいやき	カステラ	ぶどうゼリー	レモンケーキ	チーズ蒸パン	キャラメルプリン	111kcal - 87 脂質 0.4 水分 18.2	蛋白質 1.8 炭水化物 19.4 食塩相当 0.0	111kcal - 110 脂質 1.3 水分 0.0	蛋白質 2.4 炭水化物 22.1 食塩相当 0.0	111kcal - 56 脂質 0.0 水分 85.8	蛋白質 0.1 炭水化物 13.9 食塩相当 0.0	111kcal - 66 脂質 2.5 水分 0.0	蛋白質 1.4 炭水化物 9.5 食塩相当 0.0	111kcal - 79 脂質 2.7 水分 17.3	蛋白質 3.0 炭水化物 11.3 食塩相当 0.4	111kcal - 104 脂質 2.4 水分 76.0	蛋白質 3.9 炭水化物 16.7 食塩相当 0.1
合計		111kcal - 538 脂質 12.4 水分 393.2	蛋白質 21.9 炭水化物 81.9 食塩相当 2.9	111kcal - 566 脂質 15.2 水分 461.7	蛋白質 17.2 炭水化物 93.6 食塩相当 2.5	111kcal - 495 脂質 5.5 水分 409.2	蛋白質 21.2 炭水化物 89.5 食塩相当 2.4	111kcal - 493 脂質 14.2 水分 360.8	蛋白質 21.8 炭水化物 72.5 食塩相当 1.8	111kcal - 622 脂質 19.8 水分 262.3	蛋白質 18.2 炭水化物 99.9 食塩相当 3.1	111kcal - 542 脂質 16.4 水分 403.4	蛋白質 25.8 炭水化物 77.1 食塩相当 2.3						
		1月 22日(月)		1月 23日(火)		1月 24日(水)		1月 25日(木)		1月 26日(金)		1月 27日(土)							
昼食		米飯 110g 牛肉のデミソース煮 キャベツサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g ホキの煮付 ナスの中華炒め フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚肉と厚揚げの炒め物 大根のとりみ煮 フルーツ 漬物 清汁	米飯 110g 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鯖のごまだれ焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	ピピンパ丼 白菜とえびの中華煮 フルーツ ワンタンスープ	111kcal - 397 脂質 8.3 水分 410.2	蛋白質 19.8 炭水化物 65.6 食塩相当 1.8	111kcal - 397 脂質 12.6 水分 323.2	蛋白質 19.5 炭水化物 54.9 食塩相当 2.6	111kcal - 434 脂質 12.3 水分 374.7	蛋白質 21.6 炭水化物 61.8 食塩相当 2.4	111kcal - 387 脂質 7.0 水分 342.8	蛋白質 22.6 炭水化物 63.9 食塩相当 2.7	111kcal - 419 脂質 11.2 水分 323.0	蛋白質 21.8 炭水化物 62.6 食塩相当 2.7	111kcal - 489 脂質 11.5 水分 389.1	蛋白質 19.6 炭水化物 81.0 食塩相当 2.7
	3時	エクレア	ようかん	ミニパンケーキ	たこ焼き	ブルーベリーマドレーヌ	どらやき	111kcal - 105 脂質 7.7 水分 12.8	蛋白質 1.5 炭水化物 7.6 食塩相当 0.1	111kcal - 73 脂質 0.1 水分 32.0	蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0	111kcal - 142 脂質 4.9 水分 25.2	蛋白質 3.5 炭水化物 20.5 食塩相当 0.3	111kcal - 91 脂質 5.1 水分 52.5	蛋白質 1.9 炭水化物 9.4 食塩相当 0.6	111kcal - 171 脂質 9.1 水分 25.5	蛋白質 3.7 炭水化物 19.7 食塩相当 0.4	111kcal - 117 脂質 1.3 水分 12.6	蛋白質 2.6 炭水化物 23.2 食塩相当 0.2
合計		111kcal - 502 脂質 16.0 水分 423.0	蛋白質 21.2 炭水化物 73.2 食塩相当 1.9	111kcal - 470 脂質 12.7 水分 355.2	蛋白質 20.5 炭水化物 72.2 食塩相当 2.6	111kcal - 576 脂質 17.2 水分 399.8	蛋白質 25.1 炭水化物 82.3 食塩相当 2.7	111kcal - 478 脂質 12.1 水分 395.4	蛋白質 24.5 炭水化物 73.3 食塩相当 3.3	111kcal - 590 脂質 20.3 水分 348.5	蛋白質 25.5 炭水化物 82.4 食塩相当 3.1	111kcal - 606 脂質 12.8 水分 401.7	蛋白質 22.3 炭水化物 104.1 食塩相当 2.9						
		1月 29日(月)		1月 30日(火)		1月 31日(水)													
昼食		米飯 110g ぶり大根 さつま芋サラダ フルーツ 味噌汁	ポークカレー 小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ フルーツ	米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース 金平ごぼう フルーツ 中華スープ															
	3時	カスタードワッフル	抹茶パバロア	シフォンケーキ															
合計		111kcal - 544 脂質 19.3 水分 397.5	蛋白質 22.8 炭水化物 76.9 食塩相当 2.7	111kcal - 564 脂質 20.3 水分 263.2	蛋白質 17.4 炭水化物 83.6 食塩相当 3.1	111kcal - 408 脂質 9.4 水分 331.7	蛋白質 17.7 炭水化物 65.6 食塩相当 2.3												