

# 1月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
4	火	かぼちゃのツナコロッケ わかめと豆腐の味噌汁 黄桃	335	ツナ 豆腐 わかめ	こめ かぼちゃ	人参 キャベツ コーン 白菜 黄桃
5	水	ソース焼うどん けんちん煮 小松菜の味噌汁 バイン	310	豚肉	めん類 里芋	玉葱 キャベツ 人参 大根 しいたけ ごぼう 小松菜 バイン
6	木	お野菜のコンソメ煮 照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	342	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 フロッコリー 大根 黄桃
7	金	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
8	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
11	火	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 バイン	365	豚肉 鯖 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
12	水	ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲン豆のスープ 白桃	335	豚肉 ツナ	こめ	人参 キヌサヤ インゲン カリフラワー 白桃
13	木	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 フロッコリー 小松菜 洋ナシ
14	金	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
15	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
17	月	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	319	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ インゲン 玉葱 チンゲン菜 りんご
18	火	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ バイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
19	水	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
20	木	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
21	金	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ピーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
22	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
24	月	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
25	火	クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ バイン	391	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 キヌサヤ バイン
26	水	じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
27	木	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	377	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 ほうれん草 白菜 洋ナシ
28	金	お野菜のコンソメ煮 照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	342	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 フロッコリー 大根 黄桃
29	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
31	月	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご

※ 栄養価は、米飯110gを基準に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。