

1 2 月 の 献 立



		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
<div>1日当りの成分 エネルギー 1573kcal たん白質 60.8g 脂 質 46.3g 塩 分 6.3g</div>		ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 青梗菜の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラのサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 キャベツとツナの炒め物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーステー	朝食
		ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き アスパラのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の利休焼き もやしの土佐酢和え かき玉汁 漬物	ご飯 海老マカロニグラタン 胡瓜とわかめの和え物 コンソメスープ ふりかけ	ご飯 お好み焼き 春菊のお浸し 味噌汁 漬物	散し寿司 ふろふき大根 茄子の大葉和え 手毬麩の清汁	ご飯 カレイの照焼き レタスの塩だれ和え 味噌汁 漬物	昼食
		とと焼き 牛乳	薩摩芋饅頭	チョコレートムース 牛乳	ミニおはぎ	りんごのタルト 牛乳	ぼたぼた焼き	間食
		ご飯 ビーフシチュー 大根のさっぱり和え ピーマンとじゃこの和え物 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 大豆とひじきのサラダ おぐらの和え物 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 白菜のナムル ブロッコリーのピーナツ和え 漬物	ご飯 蒸し鶏のネギ塩だれ もやしの山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 玉葱と水菜のサラダ 筍の和え物 フルーツ	ご飯 水餃子のスープ煮 いんげんと海老のにんにく炒め 胡瓜と茗荷の和え物 漬物	夕食
7 (日)		8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	
朝食	ゆかりご飯 味噌汁 小松菜と竹輪の和え物	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 柚子みそ ピーマンの炒め煮	朝食
昼食	ご飯 鶏肉の中華煮 炒り豆腐 漬物 フルーツ	ご飯 鰯の南蛮漬け 白菜の塩昆布和え えのきの清汁 ふりかけ	ほうれん草と玉子のカレー キャベツのサラダ 漬物 フルーツ	にゅうめん いんげんのソテー 春菊の白和え	ご飯 豚肉の生姜炒め 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 肉豆腐 胡瓜とカニカマの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉と南瓜の煮物 茄子のボン酢和え 茶碗蒸し チョコレート	昼食
間食	エクレア 牛乳	白こしあん饅頭	ココアロールケーキ 牛乳	やわらか芋羊羹	バウムクーヘン 牛乳	フルーチェ	パンケーキ 牛乳	間食
夕食	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 肉じゃが ぜんまいの炒め煮 大根と貝割れの和え物 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き 金平ごぼう アスパラの和え物 漬物	ご飯 鶏肉の梅焼き 筍のオイスター炒め アスパラのお浸し ふりかけ	ご飯 海老マヨネーズ 里芋の煮物 青梗菜の辛子和え 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 蓮根の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯のにんにく醤油焼き きのこの炒め物 アスパラの七味和え 漬物	夕食

1 2 月 の 献 立

14 (日)		15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		朝食   <
--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	---

28 (日)		29 (月)	30 (火)	31 (水)
朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの甘辛炒め
昼食	ご飯 豚肉と大根の煮物 筍の山椒煮 漬物 フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢あん 春雨の中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 小松菜の辛子和え 豆腐の清汁 漬物
間食	どら焼き	カントリーマアム 牛乳	豆乳饅頭	マドレーヌ 牛乳
夕食	ご飯 鰯のチーズ焼き トマトサラダ はんぺんの清汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプルー アスパラの梅和え こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 牛肉の柚庵焼き 大根の塩昆布和え 水菜と湯葉の和え物 漬物	年越しそば 大豆とひじきの煮物 キャベツのゆかり和え

