

1月の献立表

日	昼食	エネルギー	塩分
1月1日	海老としめじの玉子とじ	145kcal	2.6g
1月8日	ミックスビーンズ チリ豆腐 青菜のおろし和え	285kcal	2.1g
1月9日	豚しゃぶ ホワイトマカロニサラダ 南瓜のいとこ煮(45g) 小松菜と湯葉の煮浸し	219kcal	2.7g
1月10日	あんこうの生姜炒め あらびき肉シューマイ けんちん煮 ほうれん草の菜種和え	191kcal	2.2g
1月11日	チキンステーキ(醤油) 茄子のサレルノ風 野菜のバジル炒め 小松菜のベーコン和え	154kcal	2.2g
1月15日	サワラの幽庵焼き さつま芋のレモン煮 カニカマとキャベツの炒め物 いんげんの利休和え	198kcal	1.5g
1月16日	鶏のスパイス炒め 二色和え イカと野菜の煮物 カブの甘酢漬	144kcal	2.2g
1月17日	カレイのムニエル オーロラソース 太根のかにあんかけ チキンクリームシチュー ズッキーニとアスパラのソテー	202kcal	2.2g

日	昼食	エネルギー	塩分
1月8日	海老としめじの玉子とじ	145kcal	2.6g
1月9日	豚しゃぶ ホワイトマカロニサラダ 南瓜のいとこ煮(45g) 小松菜と湯葉の煮浸し	285kcal	2.1g
1月10日	あんこうの生姜炒め あらびき肉シューマイ けんちん煮 ほうれん草の菜種和え	219kcal	2.7g
1月11日	チキンステーキ(醤油) 茄子のサレルノ風 野菜のバジル炒め 小松菜のベーコン和え	154kcal	2.2g
1月15日	サワラの幽庵焼き さつま芋のレモン煮 カニカマとキャベツの炒め物 いんげんの利休和え	198kcal	1.5g
1月16日	鶏のスパイス炒め 二色和え イカと野菜の煮物 カブの甘酢漬	144kcal	2.2g
1月17日	カレイのムニエル オーロラソース 太根のかにあんかけ チキンクリームシチュー ズッキーニとアスパラのソテー	202kcal	2.2g

日	昼食	エネルギー	塩分
1月1日	ブルコギ 里芋の煮ころがし はんぺんと野菜の田舎煮 青菜と干しエビの炒め物	198kcal	2.6g
1月6日	サバの照焼き じゃが芋ベーコン炒め 太根と鶏もも肉の旨煮 こんにやくきんぴら	260kcal	2.1g
1月7日	野菜クロック すき昆布煮 ビーフンの塩炒め 柚子風味サラダ	238kcal	2.0g
1月8日	タラの幽庵焼き ほうれん草の白和え マーボー春雨 じゃが芋の梅おかか	230kcal	1.8g
1月9日	豚肉の味噌煮込み 小松菜の菜種和え 厚揚げの五目あんかけ 切干ゆず風味	272kcal	2.4g
1月20日	ブリの生姜煮 牛蒡の胡麻酢和え 田舎煮 切干太根と小松菜の煮物	277kcal	1.4g
1月21日	鶏の唐揚げ さつま芋とレーズンの煮物 彩野菜の焼きなます 青菜炒め	282kcal	1.7g

日	昼食	エネルギー	塩分
1月1日	サワラの煮付け 小松菜と厚揚げの煮浸し チャーシュー野菜炒め ひじき煮	210kcal	2.4g
1月2日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ごぼうサラダ トマト大豆の炊き合わせ 小松菜のおかか和え	245kcal	1.9g
1月3日	サーモンフライ 13品目うの花 あざりと玉葱のワイン蒸し マカロニサラダ	272kcal	1.7g
1月5日	つくば鶏の香味野菜つくね ワカメの酢の物 鮭じゃが煮 ほうれん草のベーコン和え	222kcal	2.3g
1月6日	赤魚の粕漬け焼き えのきのおろし和え ほうれん草と豆腐の玉子とじ 筍と山菜のきんぴら風	189kcal	2.0g
1月7日	あんこうのあつさり煮付け 春雨サラダ ニラと豚肉の味噌炒め 三色豆(緑・黒・白)	198kcal	2.5g
1月8日	ブリのレモンペッパー焼き 南瓜のクリーミーサラダ 洋風けんちん煮 きのこことハムのソテー	258kcal	1.4g

日	昼食	エネルギー	塩分
1月1日	豚キムチ炒め	201kcal	2.2g
1月2日	男爵ポテトサラダ 鶏豆腐 チンゲン菜とコーンの中華炒め	210kcal	1.6g
1月3日	サワラの味噌幽庵焼き 三色炒め煮 親子煮 小松菜と穴子の煮浸し	210kcal	1.6g
1月11日	焼き餃子 ネギ入りだし巻き玉子 海鮮ビーフン炒め 大豆大根	216kcal	1.8g