

1月の献立表

日	献立	エネルギー	塩分
1月1日	八宝菜	202kcal	1.8g
1月8日	栗ぜんざい あまりとほうれん草の玉子とじ 豆腐の柚子あんかけ	202kcal	1.8g
1月9日	サバのごま風味焼き	339kcal	1.8g
1月10日	ジャンボシューマイ 牛肉入り野菜の甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え	339kcal	1.8g
1月11日	豚すき	173kcal	2.1g
1月12日	南瓜煮 ピーマン炒め チンゲン菜の磯辺和え	173kcal	2.1g
1月13日	鯖の塩焼き	195kcal	2.7g
1月14日	三角しのだ 野菜炒め マカロニトマトソース	195kcal	2.7g
1月15日	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	186kcal	1.5g
1月16日	すき昆布煮 あまりと玉葱の酒蒸し 筈の木の芽(山椒の若葉)和え	186kcal	1.5g
1月17日	サワラの煮付け	256kcal	1.3g
1月18日	ひじき入りだし巻き玉子 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根	256kcal	1.3g
1月19日	牛肉コロッケ	216kcal	1.8g
1月20日	大根とカニカマの生姜酢和え 豆腐と春雨の旨煮 三色和え	216kcal	1.8g
1月21日	タラの幽庵焼き	163kcal	2.0g
1月22日	インゲンと豚ひき肉炒め 大根と鶏もも肉の旨煮 南瓜と蓮根のハニーソース	163kcal	2.0g
1月23日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	185kcal	2.0g
1月24日	キャベツとツナのレモン酢和え イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え	185kcal	2.0g
1月25日	サバのもろみ焼き	366kcal	1.5g
1月26日	竹輪と野菜の胡麻よごし 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ ニラ玉	366kcal	1.5g
1月27日	チキンステーキ(おろしポン酢)	228kcal	1.6g
1月28日	ピーマンとナスの炒め物 豚きんぴら 切干大根と小松菜の煮物	228kcal	1.6g
1月29日	鯖のごま風味焼き	193kcal	1.6g
1月30日	インゲンときのこの生姜風味 田舎煮 干しエビとほうれん草の炒めもの	193kcal	1.6g
1月31日	豚肉の味噌煮込み	236kcal	1.8g
2月1日	和風りぼんパスタ イカと野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物	236kcal	1.8g
2月2日	カレーのチーズ焼き	280kcal	2.3g
2月3日	チンゲン菜ときのこのソース 牛肉と根菜の煮物 蓮根の玉子とじ	280kcal	2.3g

日	献立	エネルギー	塩分
1月1日	ズッキーニとチキンのトマト煮	153kcal	1.6g
1月2日	里芋としめじの煮物 海鮮ビーフン炒め 杏仁豆腐	153kcal	1.6g
1月3日	白身魚のかに風あんかけ	185kcal	2.3g
1月4日	味噌風味きんぴらごぼう 肉じゃが 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	185kcal	2.3g
1月5日	チキンオムレツ	175kcal	2.2g
1月6日	フルーツ寒天 チャーシュー野菜炒め 青梗菜と干しエビの塩炒め	175kcal	2.2g
1月7日	ブリの西京焼き	252kcal	1.4g
1月8日	南瓜煮洋風仕立て 大根と人参のそぼろ煮 小松菜の磯辺和え	252kcal	1.4g
1月9日	すき焼き風煮	191kcal	2.0g
1月10日	茄子の胡麻みぞれ和え ほうれん草と豆腐の玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め	191kcal	2.0g
1月11日	サバのみりん干し焼き	320kcal	1.8g
1月12日	男爵ポテトサラダ オクラソーセージ大豆ソース チンゲン菜ともやしのナムル	320kcal	1.8g
1月13日	田舎風豆腐ハンバーグ	235kcal	2.8g
1月14日	ふろふき大根 和風カレー煮 ほうれん草の白和え	235kcal	2.8g
1月15日	あんころの生姜炒め	203kcal	2.6g
1月16日	温野菜サラダ 豚肉とこんにやく炒め キャベツのごま酢和え	203kcal	2.6g
1月17日	男爵和風酢豚	173kcal	1.7g
1月18日	高野豆腐のそぼろ煮 カニカマと大根のオープン焼き 二色和え	173kcal	1.7g
1月19日	黒メバルのムニエル オニオンアップルソース	198kcal	1.6g
1月20日	蒸し鶏のネギソース 緑黄色野菜のポトフ風 小松菜の辛子和え	198kcal	1.6g
1月21日	豆乳のロールキャベツ	234kcal	2.5g
1月22日	マカロニサラダ 穴子と竹輪の柳川風 蓮根レモン漬け	234kcal	2.5g
1月23日	あさりの深川煮	212kcal	2.1g
1月24日	中華風もやし炒め 黒芋の煮ころがし インゲンの利休和え	212kcal	2.1g
1月25日	豚の生姜焼き	217kcal	1.9g
1月26日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ 餃子のかに風あんかけ えのきのおろし和え	217kcal	1.9g
1月27日	海鮮チリソース炒め	169kcal	2.1g
1月28日	三色炒め煮 南瓜のほっこり煮 紅白野菜の甘酢和え	169kcal	2.1g

日	献立	エネルギー	塩分
1月1日	生莖と牛肉のカレーマヨネーズ	241kcal	1.7g
1月2日	切干大根煮	312kcal	1.5g
1月3日	チキンクリームシチュー 小松菜の鰯和え	312kcal	1.5g
1月4日	サバの甘酢あん風	196kcal	2.2g
1月5日	海老シューマイ 野菜入りトマトソース 蓮根の胡麻和え	196kcal	2.2g
1月6日	豚キムチ炒め	196kcal	2.2g
1月7日	カニ風味サラダ はんぺんと野菜の田舎煮 小松菜と油揚げの煮浸し	196kcal	2.2g