

# 1月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

|                                                                   |      |      |     |      |                                                                               |       |      |      |      |                                                                      |       |       |      |      |                                                                 |      |       |       |      |                                                                        |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
|-------------------------------------------------------------------|------|------|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-----------------------------------------------------------------|------|-------|-------|------|------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|---|
| 6                                                                 |      |      |     |      | 7                                                                             |       |      |      |      | 8                                                                    |       |       |      |      | 9                                                               |      |       |       |      | 10                                                                     |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
|                                                                   |      |      |     |      | ぶり照り焼き・かき揚げ<br>さつま芋のはちみつレモン煮<br>紅白なます<br>炊き合わせ<br>麦ご飯・牛乳                      |       |      |      |      | ヤンニョムチキン<br>いんげんお浸し<br>ツナじゃが<br>若芽とキャベツのチョレギサラダ<br>チヂミ<br>ご飯・牛乳      |       |       |      |      | 高野豆腐のマーボー風<br>ジャーマンオムレツ<br>コキールフライ・人参のマリネサラダ<br>竹輪の煮付け<br>ご飯・牛乳 |      |       |       |      | 味噌カツ<br>スロー・ブロッコリー<br>炊き合わせ<br>はりはり漬け<br>ひじきポテト・ご飯・牛乳                  |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
| エネルギー                                                             |      | kcal | 蛋白質 | g    | エネルギー                                                                         | 897   | kcal | 蛋白質  | 30.3 | g                                                                    | エネルギー | 902   | kcal | 蛋白質  | 29.8                                                            | g    | エネルギー | 886   | kcal | 蛋白質                                                                    | 31.7 | g    | エネルギー | 865   | kcal | 蛋白質  | 28.2 | g    |   |
| 脂質                                                                |      | g    | 塩分  | g    | 脂質                                                                            | 26    | g    | 塩分   | 2.6  | g                                                                    | 脂質    | 28.5  | g    | 塩分   | 2.7                                                             | g    | 脂質    | 27.5  | g    | 塩分                                                                     | 2.8  | g    | 脂質    | 22.2  | g    | 塩分   | 2.0  | g    |   |
| 13                                                                |      |      |     |      | 14                                                                            |       |      |      |      | 15                                                                   |       |       |      |      | 16                                                              |      |       |       |      | 17                                                                     |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
| 成人の日                                                              |      |      |     |      | 豚肉とときのこのオイスター炒め<br>エビフライ・ブロッコリー<br>きつねサラダ<br>ハムチーズピカタ<br>小魚と大豆のごまがらめ<br>ご飯・牛乳 |       |      |      |      | ポークビーンズ<br>豆腐ステーキ<br>ほうれん草ソテー<br>薩摩芋と南瓜のサラダ<br>エビボールの中華煮・煮卵<br>ご飯・牛乳 |       |       |      |      | さわらの西京焼き・焼肉風<br>茄子のカレー炒め<br>海藻サラダ<br>ごぼうの土佐煮・うぐいす豆煮<br>ご飯・牛乳    |      |       |       |      | スクランブルエッグ・クリームコロッケ<br>レバーの甘辛炒め<br>けんちん煮<br>昆布と野菜のサウザンサラダ<br>ご飯・牛乳      |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
| エネルギー                                                             |      | kcal | 蛋白質 | g    | エネルギー                                                                         | 858   | kcal | 蛋白質  | 37.1 | g                                                                    | エネルギー | 878   | kcal | 蛋白質  | 38.6                                                            | g    | エネルギー | 820   | kcal | 蛋白質                                                                    | 35.6 | g    | エネルギー | 867   | kcal | 蛋白質  | 29.7 | g    |   |
| 脂質                                                                |      | g    | 塩分  | g    | 脂質                                                                            | 25    | g    | 塩分   | 2.3  | g                                                                    | 脂質    | 23    | g    | 塩分   | 2.8                                                             | g    | 脂質    | 19.7  | g    | 塩分                                                                     | 2.7  | g    | 脂質    | 26.2  | g    | 塩分   | 2.7  | g    |   |
| 20                                                                |      |      |     |      | 21                                                                            |       |      |      |      | 22                                                                   |       |       |      |      | 23                                                              |      |       |       |      | 24                                                                     |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
| 蒸し鶏の葱ソースがけ・スロー<br>れんこんのはさみ揚げ<br>五目煮<br>菜の花の辛子和え<br>かぼちゃ煮<br>ご飯・牛乳 |      |      |     |      | ハンバーグ和風おろしソース<br>マカロニソテー<br>粉吹き芋<br>切り干し大根煮<br>もやしのゴマ酢和え<br>チーズ・ご飯・牛乳         |       |      |      |      | 鯖の甘酢あんかけ<br>ポイルキャベツ<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>卵の花和え<br>蒸し焼き餃子・ご飯・牛乳       |       |       |      |      | 生揚げのそぼろ煮<br>うずら串フライ・カットコーン<br>小松菜の辛子和え<br>いか照り焼き・オレンジ<br>麦ご飯・牛乳 |      |       |       |      | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>ミートオムレツ・ミックススロー<br>蓮根炒め・野菜のコンソメ煮<br>いんげんとひじきの和え物<br>ご飯・牛乳 |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
| エネルギー                                                             | 885  | kcal | 蛋白質 | 33.8 | g                                                                             | エネルギー | 893  | kcal | 蛋白質  | 32                                                                   | g     | エネルギー | 898  | kcal | 蛋白質                                                             | 32.9 | g     | エネルギー | 838  | kcal                                                                   | 蛋白質  | 33.5 | g     | エネルギー | 804  | kcal | 蛋白質  | 30   | g |
| 脂質                                                                | 27.3 | g    | 塩分  | 2.1  | g                                                                             | 脂質    | 25.4 | g    | 塩分   | 2.7                                                                  | g     | 脂質    | 28.5 | g    | 塩分                                                              | 2.6  | g     | 脂質    | 22.9 | g                                                                      | 塩分   | 2.1  | g     | 脂質    | 22.7 | g    | 塩分   | 2.6  | g |
| 27                                                                |      |      |     |      | 28                                                                            |       |      |      |      | 29                                                                   |       |       |      |      | 30                                                              |      |       |       |      | 31                                                                     |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
| チンジャオロースー風<br>ゆで卵・大豆サラダ<br>塩焼きそば<br>がんも煮付け<br>ご飯・牛乳               |      |      |     |      | 豚肉と根菜のケチャップソテー<br>イカフライ<br>コールスローサラダ<br>ほうれん草ソテー<br>ご飯・牛乳                     |       |      |      |      | 白身魚フライ<br>かに玉・ブロッコリー<br>牛蒡味噌炒め<br>南瓜ごまサラダ・大豆甘煮<br>筍焼売・ご飯・牛乳          |       |       |      |      | タコライス(具)<br>チキンナゲット<br>かぶのサラダ<br>小松菜のソテー<br>みかん<br>麦ご飯・牛乳       |      |       |       |      | タラのムニエルマトソース<br>スパゲッティソテー<br>花野菜サラダ<br>ロールキャベツ煮<br>つくね串<br>ふりかけ・ご飯・牛乳  |      |      |       |       |      |      |      |      |   |
| エネルギー                                                             | 898  | kcal | 蛋白質 | 34.3 | g                                                                             | エネルギー | 880  | kcal | 蛋白質  | 35.3                                                                 | g     | エネルギー | 923  | kcal | 蛋白質                                                             | 30.7 | g     | エネルギー | 842  | kcal                                                                   | 蛋白質  | 31.4 | g     | エネルギー | 821  | kcal | 蛋白質  | 33.4 | g |
| 脂質                                                                | 28.2 | g    | 塩分  | 2.3  | g                                                                             | 脂質    | 24.1 | g    | 塩分   | 2.8                                                                  | g     | 脂質    | 24.4 | g    | 塩分                                                              | 2.3  | g     | 脂質    | 25.8 | g                                                                      | 塩分   | 2.2  | g     | 脂質    | 21.1 | g    | 塩分   | 2.8  | g |

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。  
 ご飯に使用しているお米は国産米となっています。  
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20  
 株式会社 安田物産  
 クッキングセンター大和工場  
 TEL 046-261-7255

