



1月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2		4
-	あけましておめでとう!					-
-	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 脂質 食塩	-
5	6	7	8	9	10	11
-	~おせち料理~ ご飯 ブリの照り焼き・炒り鶏 紅白なます・おせち 雑煮	カレーライス 温泉卵 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 カレイのムニエル ポテトチーズ焼き カリフラワーのチーズ焼き パンプキンスープ	スパゲティミートソース ほうれん草のキッシュ コールスローサラダ コンソメスープ	レーズンロール サーモンフライとカニコロケ 野菜サラダ 青りんごゼリー 青菜のクリームスープ	-
-	エネルギー 732kcal 脂質 21.7g 食塩 2.8g	エネルギー 739kcal 脂質 23.1g 食塩 3.4g	エネルギー 661kcal 脂質 16.7g 食塩 2.7g	エネルギー 720kcal 脂質 21.7g 食塩 1.8g	エネルギー 728kcal 脂質 32.7g 食塩 3.0g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	ダブルソフト スペイン風オムレツ ハムじゃがサラダ プリン コンソメスープ	ご飯 鶏肉の照り焼き ピーマンソテー ピーナツ和え 味噌汁	~郷土料理イベント 岡山県~ 津山ホルモンうどん レモン和え ぶどうゼリー そずり鍋風汁	ご飯 サバの味噌煮 きんぴら 大根の酢の物 すまし汁	ご飯 八宝菜 シュウマイ ナムル かき卵スープ	-
-	エネルギー 593kcal 脂質 24.0g 食塩 3.1g	エネルギー 578kcal 脂質 11.4g 食塩 2.7g	エネルギー 697kcal 脂質 24.4g 食塩 3.1g	エネルギー 702kcal 脂質 25.8g 食塩 3.0g	エネルギー 590kcal 脂質 16.4g 食塩 2.9g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根のカニあんかけ わかめと白菜の胡麻酢和え 味噌汁	かき玉そば エビ入り野菜かき揚げ 胡麻和え 抹茶ミルクゼリー	ご飯 タラの粕漬焼き 肉団子と野菜の煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	ロールパン ポトフ スクランブルエッグ シーフードサラダ チョコババロア	ご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃがいもの炒め煮 ピーチムース わかめスープ	-
-	エネルギー 620kcal 脂質 18.7g 食塩 2.8g	エネルギー 668kcal 脂質 18.0g 食塩 2.7g	エネルギー 570kcal 脂質 6.3g 食塩 2.7g	エネルギー 677kcal 脂質 27.3g 食塩 3.2g	エネルギー 670kcal 脂質 16.8g 食塩 2.8g	-
26	27	28	29	30	31	1
-	タンメン 焼き餃子 ザーサイ和え 杏仁豆腐	ご飯 とんかつとカレーコロケ 大根と水菜の和風サラダ ぶどうゼリー クリームスープ	レーズンロール クリームシチュー 大豆のチーズサラダ りんごのコンポート	親子丼 青菜のおかか和え あんみつ 味噌汁	ご飯 肉じゃが さつまいものおろし和え 抹茶どら焼き 味噌汁	-
-	エネルギー 642kcal 脂質 18.8g 食塩 4.1g	エネルギー 732kcal 脂質 23.0g 食塩 3.4g	エネルギー 689kcal 脂質 30.0g 食塩 2.5g	エネルギー 648kcal 脂質 17.8g 食塩 3.3g	エネルギー 652kcal 脂質 11.2g 食塩 2.6g	-