

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成29年 1月

[常食]

		4(水)	5(木)	6(金)
		肉うどん ほうれん草のごまあえ さつまいもの煮物 フルーツ(オレンジ)	御飯 八宝菜 蒸しシュウマイ 澄まし汁(しめじとねぎ) フルーツ(リンゴ)	御飯 白身魚の西京漬け ふきと椎茸の煮物 フルーツ(キウイ) すまし汁(ほうれん草)
		エネルギー : 524 kcal 蛋白質 : 19.1 g 脂質 : 16.0 g 塩分 : 2.7 g	577 kcal 20.6 g 19.8 g 1.8 g	528 kcal 23.1 g 7.5 g 2.4 g
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
御飯 鶏肉のはちみつ焼き 白菜とあさりの煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(青梗菜と玉ねぎ)	御飯 白身魚のフライ ほうれん草と白菜の和え物 フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(うずまきふ)	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじき煮 フルーツ(みかん) すまし汁(小松菜となめこ)	御飯 魚の塩麹焼き シーチキンサラダ フルーツ(キウイ) 澄まし汁(とろろ昆布)	御飯 大根と豚肉の煮物 豆腐サラダ 澄まし汁(ほうれん草) フルーツ(リンゴ)
エネルギー : 591 kcal 蛋白質 : 23.6 g 脂質 : 14.7 g 塩分 : 1.9 g	623 kcal 22.9 g 14.6 g 1.6 g	603 kcal 22.9 g 15.0 g 2.1 g	568 kcal 25.6 g 12.6 g 2.5 g	653 kcal 22.4 g 19.8 g 1.9 g
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
御飯 チキン南蛮 かぶのあんかけ フルーツ(キウイ) すまし汁(大根とわかめ)	御飯 肉豆腐 春雨の酢の物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(もやしと荳わかめ)	御飯 白身魚の竜田揚げ ポパイサラダ すまし汁(南瓜と玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ひじき混ぜ御飯 焼魚 南瓜の含め煮 フルーツ(みかん) すまし汁(卵と玉ねぎ)	御飯 魚の照り焼き(ブリ) 小松菜と椎茸の煮浸し フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(じゃが芋とワカメ)
エネルギー : 662 kcal 蛋白質 : 22.2 g 脂質 : 16.9 g 塩分 : 2.2 g	656 kcal 24.3 g 17.2 g 2.7 g	617 kcal 23.6 g 14.5 g 2.2 g	603 kcal 28.0 g 9.5 g 2.5 g	615 kcal 26.1 g 13.2 g 2.2 g

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成29年 1月

[常食]

23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
三色丼 ふろふき大根 フルーツ(いよかん) すまし汁(なす)	御飯 クリームシチュー なすの煮物 フルーツ(リンゴ)	御飯 あじフライ ほうれん草と高野の煮浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁(花麩と白菜)	ハヤシライス サラダ盛り合わせ フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き 豆腐サラダ フルーツ(みかん) すまし汁(青梗菜とわかめ)
エネルギー : 587 kcal 蛋白質 : 24.0 g 脂質 : 12.1 g 塩分 : 2.6 g	649 kcal 23.9 g 13.1 g 1.7 g	580 kcal 24.3 g 10.4 g 2.0 g	659 kcal 20.7 g 17.9 g 2.1 g	656 kcal 23.6 g 21.2 g 1.5 g
30(月)	31(火)			
御飯 魚の照り焼き(ブリ) 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁(玉ねぎと小松菜)	あんかけうどん 南瓜の含め煮 シーチキンサラダ 豆乳プリン			
エネルギー : 621 kcal 蛋白質 : 24.2 g 脂質 : 17.4 g 塩分 : 1.6 g	598 kcal 20.5 g 21.2 g 3.3 g			

*都合により献立を変更することがあります。