1月 献立表

お正月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
-						-
-						-
-						-
-						-
-						-
-	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	-
-						-
-						-
5	6	7	8	9	10	11
-	ロコモコ丼	ごはん	塩ラーメン	ごはん	麺・丼　紀行≪滋賀県≫	-
-	ブロッコリーサラダ	豚肉の生姜炒め	焼き餃子	アジ塩焼き	高島とんちゃん風丼	-
-	ヨーグルトババロア	ひじき煮	棒棒鶏サラダ	わかめとキャベツの甘酢和え	くるみごぼう	-
-	コーンスープ	白菜の胡麻酢和え	ライチゼリー	大根煮	丁稚ようかん	-
		味噌汁		味噌汁	味噌汁	
				カルシウムふりかけ		-
-	エネルギー 713kcal 蛋白質 25.3g	エネルギー 595kcal 蛋白質 30.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.3g	エネルギー 433kcal 蛋白質 22.8g	エネルギー 594kcal 蛋白質 25.9g	-
-	脂質 23.8g 炭水化物 97.9g	脂質 20.8g 炭水化物 71.1g	脂質 11.9g 炭水化物 91.7g	脂質 8.0g 炭水化物 65.5g	脂質 15.9g 炭水化物 83.5g	-
-	食塩 4.0g	食塩 3.1g	食塩 4.1g	食塩 3.1g	食塩 2.5g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	スパゲティーイタリアン	ごはん	ロールパン	ごはん	ごはん	-
-	フライドポテト	サバの味噌煮	ミネストローネ風	鶏の照り焼き	スペイン風オムレツ	-
-	コールスローサラダ	野菜炒め	スクランブルエッグ	ブロッコリーのピーナッツ和え	マセドアンサラダ	-
-	チョコレートババロア	ごぼうサラダ	オレンジゼリー	マカロニサラダ	バニラババロア	-
-	コンソメスープ	すまし汁		味噌汁	コンソメスープ	-
		カルシウムふりかけ				
-	エネルギー 702kcal 蛋白質 19.4g	エネルギー 492kcal 蛋白質 20.6g	エネルギー 604kcal 蛋白質 26.1g	エネルギー 586kcal 蛋白質 24.0g	エネルギー 617kcal 蛋白質 21.1g	-
-	脂質 26.4g 炭水化物 94.6g	脂質 14.4g 炭水化物 66.9g	脂質 20.8g 炭水化物 77.0g	脂質 24.3g 炭水化物 64.8g	脂質 23.4g 炭水化物 77.2g	-
-	食塩 3.9g	食塩 3.7g	食塩 2.4g	食塩 2.6g	食塩 1.8g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	ごはん	肉うどん	ごはん	ごはん	ごはん	-
-	白身フライとクリームコロッケ	野菜のかき揚げ	赤魚の粕漬け焼	肉じゃが	回鍋肉	-
-	ブロッコリーサラダ	ほうれん草の磯和え	厚揚げの含め煮	切干大根の和え物	ちくわのカレー揚げ	-
-	青りんごゼリー	リンゴムース	キャベツのからしマヨネーズ	抹茶プリン	いんげんごま和え	-
-	コンソメスープ		つみれ汁	味噌汁	中華スープ	-
	カルシウムふりかけ		カルシウムふりかけ			
-	エネルギー 579kcal 蛋白質 19.6g	エネルギー 542kcal 蛋白質 23.5g	エネルギー 546kcal 蛋白質 25.9g	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.2g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.7g	-
-	脂質 13.8g 炭水化物 91.7g	脂質 13.9g 炭水化物 81.8g	脂質 13.0g 炭水化物 75.5g	脂質 11.5g 炭水化物 86.1g	脂質 14.0g 炭水化物 69.2g	-
-	食塩 3.1g	食塩 3.5g	食塩 4.0g	食塩 2.8g	食塩 2.2g	-
26	27	28	29	30	31	
-	ロールパン	ごはん	ごはん	けんちんそば	ドライカレー	-
-	チリコンカン	鶏肉の塩レモン焼き	八宝菜	サバと蓮根の酢味噌和え	温野菜マリネ	-
-	ツナサラダ	大根のカニあんかけ	焼売	さつまいもレモン煮	ぶどうゼリー	-
-	イチゴムース	ほうれん草のおかか和え	ナムル	小豆ミルクババロア	コンソメスープ	-
-	コンソメスープ	味噌汁	かきたま汁			-
-	エネルギー 603kcal 蛋白質 26.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 23.2g	エネルギー 519kcal 蛋白質 23.1g	エネルギー 714kcal 蛋白質 27.3g	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.2g	-
-	脂質 22.1g 炭水化物 75.5g	脂質 15.8g 炭水化物 68.6g	脂質 16.2g 炭水化物 67.8g	脂質 14.9g 炭水化物 117.6g	脂質 13.4g 炭水化物 72.8g	-
-	食塩 2.7g	食塩 3.2g	食塩 2.9g	食塩 2.3g	食塩 2.4g	-

横浜市多機能型拠点こまち