

1月配食献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
夕食					米飯 魚の照り焼き 里芋の旨煮 青かつば漬 具沢山味噌汁 たたきごぼう 紅白なます 黒豆	米飯 鶏肉南蛮焼き 茄子の五目あん 黄桃缶 味噌汁(豆腐・葱) 紅白焼売 チンゲン菜のお浸し
					エネルギー 601kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.9g カルシウム 68mg 鉄 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 689kcal 蛋白質 28.8g 脂質 23.4g カルシウム 63mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g
	7	8	9	10	11	12
夕食	米飯 魚の粕漬け焼き(あじ) 五目煮豆 みかん缶 清汁 ハムカツ 菜の花の和え物	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と人参の煮浸し つぼ漬け さつま汁 スパゲティーサラダ 鮭の塩焼き	米飯 千草焼き オクラとホタテの中華和え 赤かつば漬 味噌汁(白菜・ニラ) 肉団子 鶏五目豆	米飯 ほっけの塩こうじ焼き がんもの煮物 うぐいす豆 具沢山味噌汁 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 カレーコロケ	米飯 麻婆豆腐 中華春雨 マンゴー缶 ワカメスープ 春巻き 小松菜とじゃこのお浸し	米飯 鯖の幽庵焼き 根菜の炒め煮 胡瓜の浅漬け すまし汁(みつば) ささみの竜田揚げ さつま芋とりんごのサラダ
	エネルギー 674kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.1g カルシウム 59mg 鉄 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 710kcal 蛋白質 22.5g 脂質 28.7g カルシウム 38mg 鉄 1.8mg 食塩 3g	エネルギー 628kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.7g カルシウム 136mg 鉄 3.8mg 食塩 3.7g	エネルギー 634kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.9g カルシウム 120mg 鉄 2.5mg 食塩 3.7g	エネルギー 641kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.4g カルシウム 218mg 鉄 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 606kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14g カルシウム 44mg 鉄 1.7mg 食塩 3.2g
	14	15	16	17	18	19
夕食	米飯 青椒牛肉絲 白菜と揚げの煮浸し マンゴー缶 中華スープ(玉子) 春巻き 中華春雨	米飯 鰯の山椒焼き 南瓜の甘煮 青かつば漬 野菜と生揚げのみそ汁 ミネチカツ オクラのおかか和え	米飯 さんまの竜田揚げ 切り昆布とさつま揚げの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(春菊) うの花 みかん缶	米飯 鶏肉と卵の酢煮 じゃがいもの高菜炒め りんご缶 あさりのすまし汁 しば漬け マカロニサラダ	米飯 むつの照焼き れんこんきんぴら オクラのお浸し 味噌汁(豆腐) 厚焼き卵 イカリング	米飯 豚バラ大根 人参しりしり(沖縄県) ゆず皮入りほうれん草 味噌汁(なめこ) 黄桃缶 青かつば漬
	エネルギー 718kcal 蛋白質 19.3g 脂質 26.3g カルシウム 158mg 鉄 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 651kcal 蛋白質 26.9g 脂質 19.2g カルシウム 95mg 鉄 2.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 669kcal 蛋白質 21.6g 脂質 22.8g カルシウム 108mg 鉄 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 676kcal 蛋白質 24.4g 脂質 21.9g カルシウム 88mg 鉄 3.2mg 食塩 3.9g	エネルギー 628kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19g カルシウム 71mg 鉄 2.1mg 食塩 3g	エネルギー 653kcal 蛋白質 16.8g 脂質 22.9g カルシウム 45mg 鉄 1.8mg 食塩 3g
	21	22	23	24	25	26
夕食	菜飯 おでん いんげんごま和え ゆず白菜 かにかまサラダ バナナ	米飯 鶏の治部煮 土佐酢和え 栗きんとん すまし汁(卵豆腐) ごぼうサラダ 桜だいこん	米飯 白身魚のムニエル ラタトゥイユ 昆布佃煮 コンソメスープ コロケ イゲンとコーンのバター風味	米飯 牛肉とアスパラのオyster炒め 中華煮浸し パイン缶 中華スープ(玉子) 3色ナムル つぼ漬け	米飯 うなぎの蒲焼 根菜の炒め煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 しじみの味噌汁 シュウマイ 赤かつば漬	わかめご飯 さけ大根粕煮(北海道) 金平ごぼう オクラのおかか和え すまし汁(卵豆腐) スパゲティーサラダ みかん缶
	エネルギー 671kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.3g カルシウム 120mg 鉄 2.5mg 食塩 4.8g	エネルギー 628kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17g カルシウム 46mg 鉄 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 608kcal 蛋白質 20g 脂質 16.8g カルシウム 35mg 鉄 1.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 718kcal 蛋白質 15.7g 脂質 30.6g カルシウム 60mg 鉄 2.4mg 食塩 2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.7g カルシウム 142mg 鉄 3.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 611kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13g カルシウム 66mg 鉄 2mg 食塩 4.6g
	28	29	30	31		
夕食	米飯 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 さつまいもとリンゴの甘煮 味噌汁(蕪) 和風ナムル ひじきの煮物	米飯 鯖のごま風味焼き 五目煮豆 しば漬け 味噌汁(岩のり) 葉野菜のドレッシング仕立て ハムカツ	米飯 すきやき煮 厚焼き卵 若布とシラスの和え物 すまし汁(小松菜) 洋ナシ缶 胡瓜の浅漬け	米飯 鯖の粕漬け焼き カブの煮物 昆布佃煮 味噌汁(えのき) スパゲティーサラダ とりごぼう		
	エネルギー 673kcal 蛋白質 29.2g 脂質 20.9g カルシウム 71mg 鉄 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 661kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.8g カルシウム 71mg 鉄 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 698kcal 蛋白質 24g 脂質 26.5g カルシウム 156mg 鉄 3.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 701kcal 蛋白質 22.4g 脂質 25.9g カルシウム 62mg 鉄 2mg 食塩 4g		