

平成21年1月献立表

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー268kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

カモンピープル

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食					米飯 160g 照り焼き かぶの甘酢漬け 精進煮しめ 黒豆 浅漬け	米飯 160g すき焼き 栗きんとん 金平ごぼう 青菜のじゃこ和え 浅漬け	米飯 160g 炒り鶏 伊達巻き 竹の子の土佐煮 春雨の酢の物 浅漬け
					エネルギー 584kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.1g 食塩 2g	エネルギー 584kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10.4g 食塩 2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.9g 食塩 2.4g
	4	5	6	7	8	9	10
昼食	米飯 160g 魚の蒲焼風 ごぼうの粉ぶし煮 かぶのえびあんかけ わかめのサラダ 浅漬け	米飯 160g 鶏肉の和風煮込み なます 青梗菜のごま炒め キャベツのカレー炒め 黒豆	米飯 160g 魚の幽庵焼き ひじきの煮物 キャベツのクリーム煮 ナムル 浅漬け	米飯 160g つくねの照り焼き キャベツのおかか和え 厚揚げと青菜の香味炒め だし巻き卵 浅漬け	米飯 160g ゆずみそおでん れん根の高菜炒め 小松菜チャンプルー 昆布とオクラのごま和え 浅漬け	米飯 160g 煮込みハンバーグ 昆布の炒り煮 ミニボトフ ひじき豆 浅漬け	米飯 160g 豚肉の漬け焼き かぼちゃのほっくり煮 カレーソテー 卵の花 浅漬け
	エネルギー 583kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.8g 食塩 2.8g	エネルギー 623kcal 蛋白質 24g 脂質 21.1g 食塩 1.7g	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.3g 食塩 3.4g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.2g 食塩 3g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.3g 食塩 4.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.4g 食塩 3.4g	エネルギー 555kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.1g 食塩 2.5g
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	米飯 160g 南蛮漬 キャベツのスープ煮 金平ごぼう 青菜のなめたけ和え 浅漬け	米飯 160g 鶏肉のしそゴマ焼き いんげんとベーコンのソテー れん根おかず炒め 野菜の甘酢漬け 浅漬け	米飯 160g 魚の香味焼き 白菜の生姜炒め ポークビーンズ 春雨の酢の物 浅漬け	米飯 160g 豚肉の和風ソテー 揚げ出し豆腐 大根の煮びたし なすのしそ和え 浅漬け	米飯 160g 擬製豆腐 ひじき煮 華風炒め なます 浅漬け	米飯 160g 鶏の味噌漬け焼き パンプキンサラダ 切干大根煮 きのこのソテー 浅漬け	米飯 160g きんちゃくと野菜の炊き合わせ ツナ和え ポテトベーコン煮 卵とじ煮 浅漬け
	エネルギー 673kcal 蛋白質 18.5g 脂質 27.6g 食塩 2.6g	エネルギー 580kcal 蛋白質 23.8g 脂質 20.2g 食塩 1.2g	エネルギー 524kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.4g 食塩 2.1g	エネルギー 569kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15g 食塩 3.7g	エネルギー 574kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.1g 食塩 2.1g	エネルギー 622kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.9g 食塩 2.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.9g 食塩 3.2g
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	米飯 160g 魚のバター焼き 白菜のごま酢 マカロニグラタン ほうれん草のお浸し 浅漬け	米飯 160g 魚のみりん焼き もやしとさつま揚げのソテー かぼちゃのそぼろあん 白和え 浅漬け	米飯 160g 豚の焼肉風炒め じゃが芋のガーリックソテー がんと白菜の煮物 ふきの金平 浅漬け	米飯 160g 魚の韓国風グリル ポテトミート ふの卵とじ 金時煮豆 浅漬け	米飯 160g スペイン風オムレツ いんげんの炒め物 キャベツのチャウダー 春雨サラダ 浅漬け	米飯 160g おでん スイートポテトサラダ キャベツのみそ炒め 穴子の酢の物 浅漬け	米飯 160g 魚の味噌煮 大根の照り煮 ちくわと昆布の炒り煮 白菜サラダ 浅漬け
	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.7g 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 23.8g 脂質 6.7g 食塩 2.6g	エネルギー 555kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.8g 食塩 2.7g	エネルギー 509kcal 蛋白質 23.4g 脂質 6.2g 食塩 2.8g	エネルギー 573kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.9g 食塩 1.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 16g 脂質 10.8g 食塩 3g	エネルギー 606kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.9g 食塩 2.9g
	25	26	27	28	29	30	31
昼食	米飯 160g 鶏肉のカレーソテー マカロニサラダ 根菜のごま煮 キャベツの甘酢和え 浅漬け	米飯 160g 魚の照り焼き 青梗菜のナムル 野菜炒め ひじき煮 浅漬け	米飯 160g 魚の漬け焼き 切干大根のごま和え 肉じゃがが煮 もやしのソテー 浅漬け	米飯 160g 鶏のケチャップ炒め 青梗菜とベーコンの煮浸し 白菜の炒め煮 きゅうりの酢の物 浅漬け	米飯 160g 魚の香味ソース れん根の煮物 じゃが芋とツナのクリーム煮 ごま和え 浅漬け	米飯 160g 魚の塩焼き がんと煮物 じゃが芋とピーマンのソテー 昆布とツナのサワー漬け 浅漬け	米飯 160g 肉団子の煮物 明太ビーフン 里芋のそぼろ煮 中華風ごま和え 浅漬け
	エネルギー 630kcal 蛋白質 23.5g 脂質 21.7g 食塩 1.4g	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.2g 食塩 2.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.5g 食塩 2.6g	エネルギー 627kcal 蛋白質 23.8g 脂質 21.7g 食塩 3g	エネルギー 557kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11g 食塩 2.4g	エネルギー 615kcal 蛋白質 21.8g 脂質 21.7g 食塩 2.2g	エネルギー 627kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.1g 食塩 2.3g