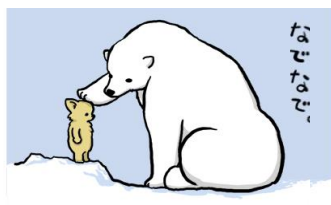


# 献立表



1月7日に食べる七草がゆ。おせち料理で疲れた胃を休めるという意味もあるそう。言えそうで言えない七草、皆様は全部言えますか？正解は「せり」、「なすな」、「ごきょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すすな」、「すすしろ」です。



※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	1/7 (土)	1/8 (月)	1/9 (火)	1/10 (水)	1/11 (木)	1/12 (金)	1/13 (土)
朝	七草粥 キャベツの炒め物 ヨーグルト 味噌汁	食パン チーズ入り炒り卵 フルーツ寒天 牛乳	梅雑炊 さつま揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	カスタードパン 野菜炒め バナナ 牛乳	菜飯がゆ マカロニソテー 味噌汁 ヨーグルト	食パン 野菜のスープ煮 バナナ 牛乳	抹茶あずきパン かぼちゃサラダ フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	446 kcal	569 kcal	358 kcal	492 kcal	398 kcal	549 kcal	527 kcal
たんぱく質	13.0 g	23.4 g	11.3 g	14.4 g	12.1 g	18.7 g	14.4 g
食塩相当量	2.0 g	2.1 g	2.5 g	1.4 g	3.2 g	2.0 g	1.1 g
昼	ご飯 ホッケの 蒸しあんかけ がんもの煮物 小松菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉の唐揚げ はんぺんと 根菜の煮物 茄子の生姜和え	ご飯 若鶏のクリーム煮 インゲンの炒め物 大根サラダ	ご飯 白身魚の パン粉焼き じゃが芋の煮物 きのこサラダ	ご飯 肉豆腐 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え	麦ご飯 赤魚の煮付 さつま芋の甘煮 鶏ささみの酢の物	ご飯 メンチカツ ほうれん草 のお浸し 豆腐の味噌汁
エネルギー	507 kcal	555 kcal	509 kcal	535 kcal	596 kcal	465 kcal	489 kcal
たんぱく質	24.7 g	21.8 g	16.8 g	21.4 g	24.0 g	19.7 g	15.9 g
食塩相当量	1.5 g	2.7 g	2.0 g	1.5 g	2.2 g	1.8 g	3.6 g
夕	ご飯 海鮮八宝菜 シュウマイ 黄桃	ご飯 鱈の生姜煮 白菜の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 豚肉ときのこ の中華炒め 煮奴 小松菜の和え物	ご飯 貝だくさんの たまご焼き 花野菜のかにあん おくらの梅和え	ご飯 ホキの 味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 キャベツの和え物	ご飯 茄子と豚肉 の甘辛炒め 青菜の煮びたし とろろ	ご飯 白身魚のムニエル じゃが芋の白煮 白菜の柴漬け和え
エネルギー	512 kcal	424 kcal	543 kcal	455 kcal	478 kcal	552 kcal	467 kcal
たんぱく質	17.0 g	22.0 g	20.6 g	18.2 g	20.9 g	17.7 g	19.0 g
食塩相当量	2.4 g	1.6 g	1.7 g	1.8 g	2.5 g	1.4 g	1.7 g
おやつ	玄米茶 はちみつゼリー	紅茶 ミルクケーキ	玄米茶、ヤクルト ビスコ	玄米茶 パウンドケーキ	玄米茶 もち入りぜんざい	玄米茶、ヤクルト りんごカステラ	玄米茶 ヨーグルトケーキ
エネルギー	37 kcal	115 kcal	148 kcal	91 kcal	153 kcal	100 kcal	95 kcal
合計	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 54.7 g 食塩相当量 5.9 g	1663 kcal 67.2 g 6.4 g	1558 kcal 48.7 g 6.2 g	1573 kcal 54.0 g 4.7 g	1625 kcal 57.0 g 7.9 g	1666 kcal 56.1 g 5.2 g	1578 kcal 49.3 g 6.4 g
何の日?	人日[じんじつ]	勝負事の日	とんちの日	111番の日	鏡開き	スキーの日	ピース記念日