

献立表



鱧（たら）の旬は冬で、特に厳冬期が美味です。白身で特有の光沢があり淡泊な味は、塩焼き、鍋物などの和食だけでなく、バター焼き、ムニエル、フライなどの洋風料理にも合います。

※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。

	1/14 (日)	1/15 (月)	1/16 (火)	1/17 (水)	1/18 (木)	1/19 (金)	1/20 (土)
朝	食パン ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	小豆粥 厚焼きたまご 味噌汁 フルーツ観点	ゆかり粥 花野菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	メロンパン ポテトサラダ バナナ 牛乳	たまご雑炊 青菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン キャベツの炒め物 バナナ 牛乳	なつかしあんぱん ミートボール フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	563 kcal	357 kcal	374 kcal	551 kcal	395 kcal	585 kcal	509 kcal
たんぱく質	21.5 g	13.0 g	11.0 g	15.7 g	14.8 g	19.1 g	17.6 g
食塩相当量	2.1 g	2.5 g	2.2 g	1.2 g	2.5 g	2.2 g	1.6 g
昼	ご飯 鯖の利休焼き 炒り豆腐 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の治部煮 もやしの炒め物 春菊の土佐和え	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 みかん	ご飯 鯖の照り焼き ひじきの煮物 小松菜の とろろがけ	ご飯 牛肉の柳川煮 竹輪と ピーマンの炒め物 もやしの和え物	麦ご飯 鱧の甘酢あんかけ 胡瓜の和え物 春雨スープ	ご飯 鶏肉の きのこソースかけ 南瓜の煮物 青菜のお浸し
エネルギー	502 kcal	488 kcal	501 kcal	510 kcal	517 kcal	413 kcal	454 kcal
たんぱく質	23.8 g	17.3 g	12.2 g	22.3 g	22.5 g	19.3 g	21.0 g
食塩相当量	2.2 g	2.0 g	2.0 g	2.1 g	2.3 g	3.6 g	1.7 g
夕	ご飯 チンジャオロース 小松菜の煮びたし 西洋なし	ご飯 ホキの 柚子味噌焼き 切り昆布の煮物 いんげんの和え物	ご飯 麻婆豆腐 きんぴらごぼう キャベツの おかか和え	ご飯 カレーの煮付け さつま揚げの煮物 金時豆の甘煮	ご飯 鯖の西京焼き 茄子の煮物 かぶの柚子和え	ご飯 ミートローフ 小松菜の炒め物 もも	ご飯 秋刀魚の塩焼き 厚揚げと 大根の煮物 もやしの辛子和え
エネルギー	484 kcal	551 kcal	573 kcal	417 kcal	510 kcal	527 kcal	557 kcal
たんぱく質	17.5 g	22.5 g	14.9 g	21.8 g	17.9 g	17.4 g	21.6 g
食塩相当量	1.6 g	2.3 g	2.6 g	1.5 g	1.4 g	1.5 g	2.1 g
おやつ	コーヒー 誕生日ケーキ	玄米茶、ヤクルト はちみつ丸ぼうろ	玄米茶 バナナカステラ	玄米茶 オレンジゼリー	玄米茶 メロンフルーツチェ	玄米茶 たい焼き風饅頭	玄米茶、ヤクルト パウムロール
エネルギー	150 kcal	112 kcal	165 kcal	80 kcal	99 kcal	99 kcal	59 kcal
合計	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 62.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 52.8 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 38.1 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 59.8 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 55.2 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 55.8 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 60.2 g 食塩相当量 5.4 g
何の日?	とんとん焼き	上元[じょうげん]	禁酒の日	おむすびの日	都バスの日	空気清浄機の日	海外団体旅行の日