

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。言えそうと言えない七草、皆様は全部言えますか？正解は「せり」、「なすな」、「ごぎょう」、「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。

	1/6 (土)	1/7 (月)	1/8 (火)	1/9 (水)	1/10 (木)	1/11 (金)	1/12 (土)
朝	わかめ雑炊 キャベツの炒め物 ヨーグルト 豆腐の味噌汁	七草粥 和風炒り卵 ヨーグルト 麩の味噌汁	梅雑炊 さつま揚げの煮物 玉ねぎの味噌汁 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 わかめの味噌汁 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	431 kcal	407 kcal	371 kcal	492 kcal	416 kcal	549 kcal	527 kcal
たんぱく質	12.1 g	15.1 g	11.8 g	14.4 g	13.6 g	18.7 g	14.4 g
食塩相当量	3.1 g	1.5 g	2.7 g	1.4 g	3.4 g	2.0 g	1.1 g
昼	ご飯 鶏肉の 野菜あんかけ がんもの煮物 小松菜の胡麻和え	ご飯 クリームシチュー いんげんの炒め物 大根サラダ	ご飯 鶏肉のから揚げ はんぺんと 根菜の煮物 なすの和え物	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 ほっけの塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜の錦糸和え	麦ご飯 赤魚の煮付 金平ごぼう もやしの ドレッシング和え	ご飯 鶏肉のきのこソース ほうれん草 のお浸し 大根の味噌汁
エネルギー	543 kcal	536 kcal	641 kcal	539 kcal	513 kcal	425 kcal	416 kcal
たんぱく質	22.1 g	17.2 g	20.1 g	21.5 g	18.8 g	19.0 g	22.9 g
食塩相当量	1.9 g	2.0 g	2.4 g	1.5 g	2.0 g	1.6 g	2.4 g
夕	ご飯 海鮮八宝菜 シュウマイ 黄桃	ご飯 鱈の生姜煮 白菜の煮浸し 菜の花の辛子和え	ご飯 豚肉の酒粕煮 煮奴 小松菜の ピーナッツ和え	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 白身魚のムニエル 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 ホキの味噌 マヨネーズ焼き 炒り豆腐 白菜の漬け和え
エネルギー	493 kcal	465 kcal	499 kcal	468 kcal	520 kcal	552 kcal	517 kcal
たんぱく質	15.0 g	23.8 g	21.3 g	18.3 g	22.4 g	17.7 g	22.9 g
食塩相当量	2.3 g	1.9 g	2.0 g	1.8 g	2.2 g	1.4 g	2.0 g
おやつ	玄米茶 はちみつゼリー	紅茶 カステラサンド	玄米茶、ヤクルト バニラミニブッセ	玄米茶 パウンドケーキ	玄米茶 りんごカステラ	玄米茶 ぜんざい	玄米茶 ヨーグルトケーキ
エネルギー	37 kcal	145 kcal	98 kcal	91 kcal	100 kcal	153 kcal	95 kcal
合計	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 49.2 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 56.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 53.2 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 54.2 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 54.8 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 55.4 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 60.2 g 食塩相当量 5.5 g
何の日?	ケーキの日	人日[じんじつ]	勝負事の日	とんちの日	110番の日	鏡開き	スキーの日