

献立表



鱈（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。

	1/13 (日)	1/14 (月)	1/15 (火)	1/16 (水)	1/17 (木)	1/18 (金)	1/19 (土)
朝	鶏雑炊 厚焼き卵 味噌汁 ヨーグルト	パン マカロニサラダ フルーツ寒天 牛乳	小豆粥 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 ウインナーの炒め物 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	425 kcal	597 kcal	358 kcal	551 kcal	395 kcal	541 kcal	527 kcal
たんぱく質	18.6 g	19.2 g	11.3 g	15.7 g	14.8 g	19.2 g	18.8 g
食塩相当量	2.9 g	2.0 g	1.9 g	1.2 g	2.5 g	2.1 g	1.7 g
昼	ご飯 鯖の利休焼き じゃが芋の白煮 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 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 小松菜の とろろがけ	ご飯 たらの甘酢あんかけ 竹輪と ピーマンの炒め物 もやしの和え物	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 春雨スープ	ご飯 メンチカツ 里芋の煮物 青菜のお浸し
エネルギー	500 kcal	468 kcal	481 kcal	512 kcal	441 kcal	489 kcal	499 kcal
たんぱく質	21.8 g	17.3 g	12.0 g	19.2 g	22.5 g	15.3 g	12.7 g
食塩相当量	1.9 g	2.0 g	2.1 g	2.1 g	3.0 g	2.9 g	2.5 g
夕	ご飯 チンジャオロース 青菜の煮びたし 西洋なし	ご飯 ホキの 柚子味噌焼き 金平ごぼう いんげんの胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 切り昆布の煮物 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 さんまの塩焼き 茄子の煮物 大根の塩昆布和え	ご飯 スパニッシュ オムレツ 小松菜の炒め物 もも	ご飯 鯖の西京焼き 生揚げと 大根の煮物 もやしの辛子和え
エネルギー	485 kcal	507 kcal	614 kcal	425 kcal	615 kcal	564 kcal	456 kcal
たんぱく質	17.6 g	20.3 g	17.0 g	24.8 g	19.1 g	17.5 g	22.6 g
食塩相当量	1.6 g	1.9 g	3.0 g	1.6 g	1.7 g	1.6 g	2.1 g
おやつ	玄米茶 今川焼き	玄米茶、ヤクルト ミニホットケーキ	玄米茶 バナナカステラ	玄米茶 オレンジゼリー	玄米茶 ミニたいやき	玄米茶 メロンフルーツ	玄米茶、ヤクルト パウムロール
エネルギー	111 kcal	106 kcal	165 kcal	80 kcal	99 kcal	99 kcal	59 kcal
合計	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 58.0 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 56.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 40.3 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 59.7 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 56.4 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 52.0 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 54.1 g 食塩相当量 6.3 g
何の日?	ピース記念日	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