

# 平成26年度 1月の献立

月 5	火 6	水 7	木 8 始業式	金 9
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・エビピラフ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ミニワッフル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・さつま揚げと春雨の炒め煮</li> <li>・七福サラダ</li> </ul>
12	13	14	15	16
成人の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ミートソーススパゲティ</li> <li>・たまごスープ</li> <li>・ココア揚げパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・サケの塩焼き</li> <li>・肉じゃが</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ワカメご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・筑前煮</li> <li>・揚げだし豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・鶏肉のケチャップ焼き</li> <li>・豚肉の野菜炒め</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・チキンカレー</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・コーヒーゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フライの盛り合わせ</li> <li>・おかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・麻婆春雨</li> <li>・ササミともやしのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・清まし汁</li> <li>・サバの味噌煮</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・切り昆布の煮物</li> </ul>
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・チーズオムレツ</li> <li>・ブロッコリーのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・とん汁</li> <li>・サンマのみぞれかけ</li> <li>・きんぴらごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ご飯</li> <li>・みそ汁</li> <li>・すき焼き風煮物</li> <li>・カボチャの甘煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・味噌ラーメン</li> <li>・こんにゃくサラダ</li> <li>・エクレア</li> </ul>

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今月の平均エネルギー数値:

エネルギー798kcal 蛋白質32.1g 脂質26.1g 炭水化物110.5g 塩分3.2g