



1月の献立



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	
				カレーライス マカロニサラダ スープ 蒸しパン	
7	8	9	10	11	
ご飯 みそ汁 生姜焼き 千草和え	にゅうめん ポテトサラダ	ミックスピラフ 南瓜サラダ ワンタンスープ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 三色酢の物	バターロール パソ°キッシュ りんごサラダ	
マカロニきな粉	ワッフル	フライドポテト	シフォンケーキ	おにぎり	
14	15	16	17	18	
成人の日	味噌ラーメン ツナサラダ	ビビンバ 酢の物 スープ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 大根サラダ	ホットドック 大豆の田舎スープ	
	アセロラゼリー	焼きビーフン	パウンドケーキ	おにぎり	
21	22	23	24	25	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	けんちんうどん 卵入りサラダ	魚の蒲焼き丼 春雨の酢の物 さつま汁	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 即席漬け	レーズンパン ミ°ホ°ルシユ みかんサラダ	
ラスク	おいとん	どら焼き	ココアのケーキ	おにぎり	
28	29	30	31		
ご飯 みそ汁 酢豚 ワカメサラダ	ミ°ソ°スパ°ゲティ フレンチサラダ スープ	肉豆腐丼 甘酢和え かき卵汁	ご飯 みそ汁 魚の加°風味揚げ ひじきのナムル		
オレンジ寒天	お誕生ケーキ	野菜チップス	マドレーヌ		

下線より下は3時のおやつ-午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

栄養素 \ 日	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
エネルギー (kcal)	293	287	283	291	293	293	272	302	285	299
タンパク質 (g)	16.2	15.7	8.6	20.6	13.9	9.3	11.9	14.7	17	8.6
カルシウム (mg)	64	40	25	54	98	52	70	119	142	44
鉄 (mg)	2.1	2.3	1	1.9	1.1	1.7	1.9	1.5	3.4	1.5
ビタミンC (mg)	11	22	13	10	19	2	14	16	43	23