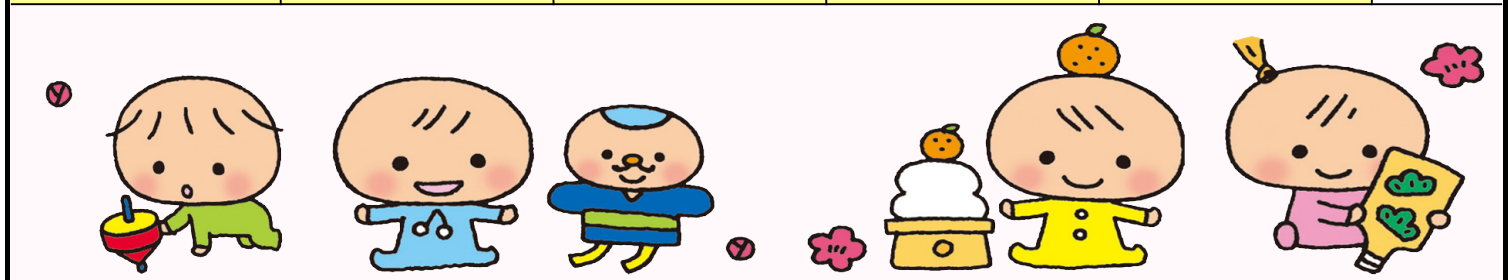


# 1月の献立



線より下は3時のおやつ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。

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 春雨サラダ ポップコーン	きのこスパゲティ フレンチサラダ 豆腐のスープ オレンジ寒天	三色丼 甘酢和え 野菜汁 蒸しパン	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 大根サラダ シフォンケーキ	バターロール パン キンチュー りんごサラダ おにぎり	
13	14	15	16	17	18
成人の日	にゅうめん ツナサラダ アセロラゼリー	カレーライス コールスロー スープ ワッフル	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 甘酢漬け バナナケーキ	二色サンド 大豆のスープ マカロニサラダ おにぎり	
	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 茹で野菜 ラスク	けんちんうどん 卵入りサラダ グレープ寒天	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 ジャーマンポテト	ご飯 みそ汁 肉豆腐 酢の物 ココアのケーキ	ロールパン ミートボールチュー みかんサラダ おにぎり	
27	28	29	30	31	
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 ごまサラダ アップルゼリー	味噌ラーメン ポテトサラダ お誕生日ケーキ	麻婆豆腐丼 春雨の酢の物 わかめスープ そばめし	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 白和え マドレーヌ	卵ドック ミネストローネ パインサラダ おにぎり	



栄養素 \ 日	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
エネルギー (kcal)		280	293	285	294	326	293	294	307	306
タンパク質 (g)		14.2	11.8	12.9	8.6	9.4	13	12.8	15.3	8.4
カルシウム (mg)		31	104	72	47	81	46	158	88	41
鉄 (mg)		1.8	1.2	1	1.1	2.3	2	2.1	2.5	1.2
ビタミンC (mg)		13	25	15	26	41	23	15	11	23