



1月の献立



月

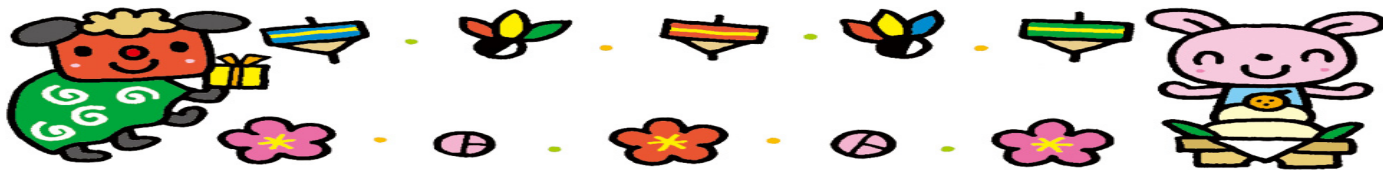
火

水

木

金

土



5	6	7	8	9	10
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	にゅうめん ポテトサラダ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け	ロールパン ミートボールシチュー マカロニサラダ	
ごはんせんべい	プリン	ワッフル	シフォンケーキ	おにぎり	
12	13	14	15	16	17
成人の日	焼きそば 大根サラダ ワカメスープ	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁	ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 千草和え	黒糖パン ミネストローネ パインサラダ	
	すいとん	どら焼き	パウンドケーキ	おにぎり	
19	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 肉じゃが おかか和え	煮込みうどん ツナサラダ	麻婆豆腐丼 ごまサラダ 中華スープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢漬け	レーズンパン パンプキンシチュー りんごサラダ	
きな粉トースト	ドーナツ	蒸しパン	ロールケーキ	おにぎり	
26	27	28	29	30	31
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 甘酢和え	ミートソースパゲティ 菜の花サラダ スープ	三色丼 南瓜サラダ かき卵汁	炊き込みご飯 つみれ汁 春雨サラダ	二色サンド 大豆のスープ みかんサラダ	
アップルゼリー	お誕生日ケーキ	粉ふきいも	パインケーキ	おにぎり	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23
エネルギー (kcal)	293	287	309	289	322	313	294	308	268	316
タンパク質 (g)	9.3	15.7	12.1	15.9	15.4	11.2	12.9	12.6	18.4	11.5
カルシウム (mg)	52	40	104	85	40	71	44	158	66	104
鉄 (mg)	1.7	2.3	1.1	1.7	1.3	2.8	1.8	2	1.6	10.5
ビタミンC (mg)	2	22	25		19	38	17	18	15	17



月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。
 金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。
 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。

