



# 1月の献立



月

火

水

木

金

土

						1	2
						元旦	
4	5	6	7	8	9		
ハヤシライス ポテトサラダ わかめスープ ポップコーン	煮込みうどん 白菜サラダ チャーハン	ひじきごはん つくねみそ汁 即席漬け ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨酢の物 マーブルケーキ	バターロール ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し			
11	12	13	14	15	16		
成人の日	ミトソスパゲティ フレンチサラダ 卵スープ フルーツグルト	カレーライス コールスロー スープ ごはんせんべい	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 甘酢和え ココア蒸しパン	レーズンパン クリームシチュー りんごサラダ おにぎり			
18	19	20	21	22	23		
ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 胡麻酢和え チーズトースト	にゅうめん ツナサラダ パインゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 どら焼き	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 南瓜ケーキ	食パン ポトフ マカロニサラダ おにぎり・煮干し			
25	26	27	28	29	30		
ご飯 みそ汁 肉じゃが もやしサラダ ワッフル	五目ラーメン 南瓜サラダ りんご寒天	麻婆豆腐丼 酢の物 スープ お誕生日ケーキ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 甘酢漬け 磯松蒸しパン	二色サンド パンプキンシチュー みかんサラダ おにぎり			

<お昼の栄養計算です>

栄養素 /日	/4	/5	/6	/7	8	/18	/19	/20	/21	/22
エネルギー (kcal)	311	247	263	272	276	272	281	298	297	287
タンパク質 (g)	8.8	10.7	8.3	14.2	13.9	12.9	13	11.1	14.7	17.4
カルシウム (mg)	30	70	122	66	35	131	38	43	64	36
鉄 (mg)	0.8	1.4	3	1.6	0.4	2.2	1.5	0.8	2	0.5
ビタミンC (mg)	20	21	12	9	17	11	13	15	15	15

