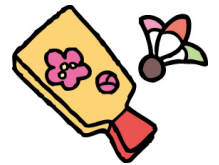




1月の献立



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	
		カレーライス コールスロー スープ	煮込みうどん ツナサラダ	卵ドック 貝沢山スープ	
		ポップコーン	磯松蒸しパン	おにぎり・煮干し	
9	10	11	12	13	
成人の日	にゅうめん 卵入りサラダ	魚の蒲焼き丼 三色漬け わかめスープ	ご飯 みそ汁 鶏のチーズ焼き 春雨酢の物	バターロール パンプキンシチュー マカロニサラダ	
	フルーツヨーグルト	けんちん汁	ココア蒸しパン	おにぎり	
16	17	18	19	20	
ご飯 みそ汁 南瓜か-餡かけ ごま酢和え ホットケーキ	スパゲティきのこソース 大根サラダ コーンスープ みかんゼリー	三色丼 酢の物 春雨スープ ご飯せんべい	ご飯 みそ汁 魚のあかね焼き 白和え きな粉蒸しパン	食パン ミネストローネ りんごサラダ おにぎり・煮干し	
23	24	25	26	27	
ご飯 すまし汁 豚の味噌漬焼き 三色酢の物 お好み焼き	煮込みうどん 菜の花サラダ ぶどう寒天	麻婆豆腐丼 甘酢漬け スープ お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 魚の餡かけ ごまサラダ 蒸しパン	レーズンパン マカニ入りシチュー みかんサラダ おにぎり	
30	31				
納豆飯 みそ汁 鶏肉と大根煮 即席漬け ピザトースト	五目わかめラーメン 南瓜ソテー フルーツゼリー				

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	/16	/17	/18	/19	/20	/23	/24	/25	/26	/27
エネルギー ()	277	305	260	278	273	280	264	275	319	295
タンパク質 ()	7.5	8.4	11.9	17.1	8.2	11.6	10.3	11.2	14.1	9.6
カルシウム (mg)	77	50	23	96	32	56	70	96	76	119
鉄 (mg)	1.6	1.4	1.1	2	0.6	1.4	1.5	1.3	1.5	10.2
ビタミンC (mg)	40	12	15	6	11	9	21	17	17	30



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。

