



1月こんだて



月

火

水

木

金

土

1	2	3	4	5	6
	あけまして おめでとうございます 		カレーライス コールスロー スープ マカロニきな粉	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	パン スープ
8	9	10	11	12	13
	にゅうめん ツナサラダ フルーツヨーグルト	麻婆豆腐丼 甘酢漬け わかめスープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ゆで野菜 チーズ蒸しパン	黒糖パン コーンシチュー フルーツサラダ おにぎり	パン スープ
15	16	17	18	19	20
ご飯 みそ汁 豚大根 ポパイサラダ チーズトースト	ミートスパゲティ わかめサラダ スープ ぶどうゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け けんちん汁 どら焼き	ご飯 みそ汁 鶏つくね 春雨の酢の物 ココア蒸しパン	食パン 具沢山スープ りんごサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
22	23	24	25	26	27
ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 大根サラダ ご飯せんべい	五目ラーメン ポテトサラダ りんご寒天	豚丼 甘酢和え さつま汁 お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 南瓜の加-餡かけ ごま酢和え 蒸しパン	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
29	30	31	* o * o * o * o * o * 		
ご飯 みそ汁 煮魚 彩りサラダ ホットドッグ	煮込みうどん 卵入りサラダ みかんゼリー	三色丼 酢の物 野菜スープ ワッフル			

お昼の栄養計算です

栄養素 \ 日	8	9	10	11	12	22	23	24	25	26	果物 (週の平均)
エネルギー ()		249	275	270	324	274	274	286	273	280	26
タンパク質 ()		11.8	11.2	14.6	10.9	15.1	12.9	12.5	9.7	10.1	0.4
カルシウム (mg)		40	96	63	111	80	50	63	107	102	6
鉄 (mg)		1.3	1.3	2.1	10	1.4	1.3	0.7	1.6	0.6	0.1
ビタミンC (mg)		14	17	21	30	11	13	22	43	33	15