

1月献立

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|--|--|-----------------------------------|-------------------------------------|---|
| 日にち | | | | | | 4 |
| 献立 |  | | | | | 海鮮ちらし・すまし汁 筑前煮 菜花のお浸し 干支饅頭・緑茶 |
| おやつ | | | | | | 587 |
| エネルギー | | | | | | 22.1 |
| たんぱく質 | | | | | | |
| 日にち | 6 | 7 七草 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 献立 | 焼肉炒め ひじきと大豆の煮もの ナムル | 七草粥 蒸し鶏の葱醤油かけ さつま芋の甘煮・ゆず香和え | きしめん まぐろカツ 小松菜の中華サラダ | ほっけのもろみ焼き 金平れんこん なめ苺和え | 大豆ミートのカレー 牛肉コロッケ ツナサラダ | 牛肉しぐれ煮 ひじきの煮物 白菜の辛子和え |
| おやつ | ゆずゼリー・緑茶 | こしあん饅頭・ほうじ茶 | デミケーキ・紅茶 | まがりせんべい・玄米茶 | ドームケーキ(カスタード)・緑茶 | 白あんまんじゅう・ほうじ茶 |
| エネルギー | 609 | 556 | 526 | 522 | 567 | 588 |
| たんぱく質 | 20.1 | 20.3 | 17.5 | 19.6 | 24.5 | 21.9 |
| 日にち | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 献立 | めばるの煮つけ ごぼうの煮物 いんげんのごま和え | 鶏のから揚げ カニとブロッコリーの塩炒め もやしの和え物 | 豚肉と大根の煮物 小松菜としめじの炒め物 カリフラワーの辛子和え | さわらの利休焼き 竹の子の土佐煮 オクラの和え物 | 醤油ラーメン 水餃子 白菜のゆず和え | チキンカレー 白身魚フライ サニーレタスサラダ |
| おやつ | 酒まんじゅう・緑茶 | カットケーキ・紅茶 | いちごムース・玄米茶 | やわらかおかき(のり塩)・緑茶 | マリービスケット・ほうじ茶 | ドームケーキ(こしあん)・玄米茶 |
| エネルギー | 566 | 589 | 563 | 522 | 615 | 557 |
| たんぱく質 | 20.7 | 24.1 | 18.9 | 22.2 | 21.6 | 19.7 |
| 日にち | 20 郷土料理 兵庫県 | 21 | 22 セレクトメニュー | 23 | 24 大鍋の日 | 25 |
| 献立 | 姫路おでん 高野豆腐の煮物 キャベツと枝豆のサラダ | さわらのネギソースかけ あんかけビーフン いんげんの生姜醤油和え | ハンバーグ(デミグラスソースorおろしソース) 温野菜サラダ もやしのゆかり和え | 山菜とろろそば さつま芋と豚肉の煮物 おくらマヨサラダ | ほっけの幽庵焼き・けんちん汁 ごぼうの煮物 ひじきのサラダ | 牛肉ときのこのオイスター炒め はんぺんと白菜のとろみ煮 もやしのゆず和え |
| おやつ | チョコパイ・緑茶 | ミニたい焼き・玄米茶 | カップチーズケーキ・緑茶 | チョコレート饅頭・ほうじ茶 | 水ようかん(抹茶)・ほうじ茶 | パウンドケーキ・紅茶 |
| エネルギー | 509 | 511 | 598 | 526 | 521 | 556 |
| たんぱく質 | 21.6 | 24.7 | 22.8 | 19.9 | 18.9 | 20.5 |
| 日にち | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |
| 献立 | 豚肉の柳川風煮 れんこんのソテー 白菜の和え物 | 鮭のクリーム煮 長芋の白煮 キャベツのサラダ | ぶりの生姜煮 ブロッコリーのカニあんかけ 白菜のおかか和え | 彩野菜カレー 春巻き 豆腐の和風サラダ | 太刀魚の照り煮 大豆煮 小松菜のお浸し | |
| おやつ | ライチゼリー・玄米茶 | カスタードケーキ・ほうじ茶 | 乳菓まんじゅう・緑茶 | 牛乳ドーナツ・紅茶 | 黒糖まんじゅう・玄米茶 | |
| エネルギー | 605 | 511 | 525 | 591 | 554 | |
| たんぱく質 | 19.4 | 24.7 | 22.8 | 19.8 | 21.5 | |