

1 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち						
献立	 					
おやつ						
エネルギー						
たんぱく質						
日にち	5	6	7 七草	8	9	10
献立	海鮮ちらし寿司 筑前煮 菜の花のお浸し	きしめん まぐろカツ 小松菜の和え物	七草粥 蒸し鶏の葱醤油かけ さつま芋の甘煮・白菜のゆず香和え	ホッケのもろみ焼き 金平れんこん 大根のなめ茸和え	大豆ミートのカレー 野菜コロッケ 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	干支饅頭・緑茶	こしあんおはぎ(さつま芋)・ほうじ茶	ムーンライトクッキー・紅茶	しっとりどら焼き(カスタード)・緑茶	もみじ饅頭・ほうじ茶	まがりせんべい・玄米茶
エネルギー	569	682	539	598	580	628
たんぱく質	22.2	24	17.2	19.2	24.9	18.8
日にち	12	13	14	15	16	17
献立	メバルの煮つけ ごぼうの煮物 いんげんの胡麻和え	鶏のから揚げ カニとブロッコリーの炒め物 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 ブロッコリーの辛子和え	さわらの利休焼き 竹の子の土佐煮 春菊のお浸し	醤油ラーメン 春巻き 白菜の柚子香和え	チキンカレー 牛肉コロッケ グリーンサラダ
おやつ	酒まんじゅう・ほうじ茶	メロンゼリー・緑茶	やわらかおかき(コンボタ)・玄米茶	豆乳クリームプリン(いちご)・ほうじ茶	カットケーキ・紅茶	しっとり饅頭(黒糖)・緑茶
エネルギー	498	591	519	494	646	541
たんぱく質	19.5	21.5	15.1	20.1	19.9	17.2
日にち	19	20	21	22 郷土料理 徳島県	23	24
献立	おでん メンチカツ キャベツと枝豆のサラダ	さわらの葱ソース あんかけビーフン いんげんの生姜醤油和え	ハンバーグ 温野菜サラダ もやしのゆかり和え	祖谷そば(いやそば) 阿波のいとこ煮 おくらマヨサラダ	ホッケの幽庵焼き 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 もやしの柚子香和え
おやつ	マリービスケット・玄米茶	トト焼き(チョコ)・ほうじ茶	牛乳ドーナツ・緑茶	チョコレート饅頭・玄米茶	水ようかん(こしあん)・ほうじ茶	和のパンケーキ(黒蜜きなこ)・紅茶
エネルギー	619	551	680	620	523	600
たんぱく質	25.3	23.2	24.1	21.2	18.3	16.1
日にち	26	27 セレクトメニュー	28	29	30 大鍋の日	31
献立	豚肉の柳川煮 れんこんのソテー 白菜の塩昆布和え	クリーム煮(肉団子or鮭) 長芋の白煮 ハムサラダ	ピラフ ナゲット コールスローサラダ	彩野菜カレー ダラフライ 豆腐の和風サラダ	カレイの照り煮・けんちん汁 ひじきと大豆の煮物 小松菜のお浸し	焼肉炒め さつま芋の煮物 ナムル
おやつ	リンゴゼリー・ほうじ茶	ベルギーワッフル・紅茶	カステラ饅頭(胡麻)・玄米茶	おにぎりせんべい・緑茶	バームクーヘン・ほうじ茶	ぶどうゼリー・玄米茶
エネルギー	644	510	514	642	498	682
たんぱく質	18.6	24.7	15.6	21.6	24.9	15.7