

月間献立表

昼食

11月

月		火		水		木		1 金		2 土		3 日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
									278		330		262
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	豚肉のカレー炒め ・やわらか角揚げの煮付 ・白菜のお浸し	蛋白質 20.0	・鮭フライ ・さつまいもの煮付 ・大根サラダ	蛋白質 16.1	・豚肉の南蛮甘酢炒め ・じゃが芋のトマト煮 ・菜の花のおひたし	蛋白質 20.0
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分 1.8		塩分 1.6		塩分 1.7
4 月		5 火		6 水		7 木		8 金		9 土		10 日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	243		241		294		348		245		350		243
・カレイの味噌マヨ焼 ・冬瓜の煮付 ・ブロッコリーサラダ	蛋白質 17.5 塩分 1.9	・豚肉の香味焼 ・角麩の煮付け ・蓮根サラダ	蛋白質 21.9 塩分 1.7	・豚肉のおろし和え ・ゴボウの炒め煮 ・おくらの胡麻和え	蛋白質 20.8 塩分 2.0	・天ぷら ・ビーフソテー ・インゲンと竹輪の和え物	蛋白質 17.4 塩分 1.8	・サバの山椒照り焼き ・切干大根煮 ・小松菜の生姜和え	蛋白質 16.9 塩分 1.8	・鶏のタルタル焼き ・ごぼうの煮付け ・ブロッコリーソテー	蛋白質 17.2 塩分 1.8	・銀ヒラスの胡麻焼き ・塩焼そば ・たけのこの炒り煮	蛋白質 16.7 塩分 1.7
11 月		12 火		13 水		14 木		15 金		16 土		17 日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	283		284		298		350		307		268		242
・ハンバーグ ・高野豆腐のたまごとじ ・オニオンサラダ	蛋白質 16.7 塩分 1.8	・アジのムニエル ・切干大根煮 ・ふきのみそ和え	蛋白質 16.7 塩分 1.7	・ブリの香草焼き ・ポトフ ・ごぼうサラダ	蛋白質 16.5 塩分 1.9	・ささみフライ ・豆腐はんぺん煮 ・さつまいも煮	蛋白質 16.0 塩分 1.9	・味噌カツ ・冬瓜の煮付け ・蓮根の炒り煮	蛋白質 16.2 塩分 2.0	・赤魚のつけ焼き ・がんもの煮つけ ・菜の花の卵とじ	蛋白質 17.6 塩分 1.8	・豚肉の生姜やき ・角揚げ煮 ・ピリ辛ごぼう炒め	蛋白質 19.3 塩分 1.9
18 月		19 火		20 水		21 木		22 金		23 土		24 日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	247		309		248		298		307		259		243
・ホキのカレー醤油焼き ・クリームスパゲティ ・ほうれん草サラダ	蛋白質 16.1 塩分 2.0	・手羽先風唐揚げ ・麻婆豆腐 ・小松菜の胡麻和え	蛋白質 17.3 塩分 1.7	・豚肉のマヨネーズ炒め ・冬瓜の煮物 ・いんげんの味噌和え	蛋白質 19.5 塩分 1.8	・サバの塩焼き ・レンコンの炒り煮 ・南瓜サラダ	蛋白質 16.3 塩分 1.5	・タラの天ぷら ・じゃが芋サラダ ・ふきのピリ辛煮	蛋白質 16.6 塩分 1.7	・豚肉の柚子こしょう炒め ・筍の炒り煮 ・炒り豆腐	蛋白質 20.5 塩分 1.8	・あじの蒲焼き ・大根の炊き合わせ ・白菜の昆布和え	蛋白質 17.1 塩分 2.0
25 月		26 火		27 水		28 木		29 金		30 土		日	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	300		280		309		338		308		327		
・鶏肉の柚子こしょう焼き ・ごぼうの炒り煮 ・大根のゆかり和え	蛋白質 17.2 塩分 1.6	・たらの磯辺揚げ ・じゃがいもサラダ ・ブロッコリーピーナツ和え	蛋白質 16.6 塩分 1.6	・サワラの竜田揚げ ・巾着煮 ・切り干し大根のサラダ	蛋白質 17.2 塩分 1.8	・鶏の胡麻焼き ・大根のゆず煮 ・マカロニサラダ	蛋白質 17.5 塩分 1.7	・豚肉の七味焼き ・枝豆がんもの煮付け ・ふきの山椒煮	蛋白質 21.1 塩分 2.0	・肉だんごの味噌炒め ・絹ごし揚げ煮 ・いんげんのごま和え	蛋白質 17.0 塩分 2.0		蛋白質 塩分

月		火	
	カロリー		カロリー
	蛋白質		蛋白質
	塩分		塩分

献立は都合により変更になる場合があります。
表示栄養価はおかずのみです。
ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。
(味噌汁平均 22kcal、たんぱく質1.8g、塩分1.0g)