

が づ こん だて ひょう  
1月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
				5 560Kcal シーフードカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ
8 やす 休み	9 604Kcal ごはん みそしる 味噌汁 かぼちゃコロツケ ほうれん草 <small>そう しらあ</small> の白和え 焼きビーフン	10 665Kcal おにぎり きつねそば <small>たまご</small> (卵) 竹輪 <small>ちくわ いそべ あ</small> の磯辺揚げ	11 552Kcal ごはん コンソメスープ さかな <small>たまご</small> のピカタ(卵) だいこん 大根サラダ やさい 野菜のコンソメ煮	12 568Kcal ちゅうかどん 中華丼 たまご <small>たまご</small> スープ(卵) ばん三系 <small>さんすう</small>
15 602Kcal ごはん すまし汁 <small>じる</small> 鯖 <small>さば</small> の味噌煮 <small>みそに</small> 酢 <small>すのもの</small> の物 きぼだいこん <small>にもの</small> 切り干し大根の煮物	16 624Kcal ごはん みそしる 味噌汁 わかどり 若鶏 <small>わかどり</small> のてりやき ゆかりあえ ひじき炒り煮 <small>い に</small>	17 550Kcal わふう 和風スパゲッティ スープ はな やさい 花野菜 <small>たまご</small> のサラダ(卵)	18 638Kcal ごはん みそしる 味噌汁 ぶたにく <small>や</small> 豚肉しょうが焼き ピーナッツあえ もやし炒め <small>いた</small>	19 696Kcal ハヤシライス コンソメスープ だいず 大豆サラダ
22 564Kcal ごはん みそしる 味噌汁 ぶり大根 <small>だいこん</small> 菜の花辛子あえ <small>な はな からし</small> だいず こんぶ <small>にもの</small> 大豆と昆布の煮物	23 533Kcal パン コンソメスープ とんかつ 菜の花和え <small>な はな あ</small> 炒り豆腐 <small>い とうふ</small>	24 644Kcal おにぎり キムチラーメン <small>たまご</small> (卵) はるま 春巻き	25 578Kcal ごはん すまし汁 <small>じる</small> さかな さいきょうや 魚 <small>さいきょうや</small> の西京焼き だいこん <small>すのもの</small> 大根の酢の物 きんぴら 金平ごぼう	26 661Kcal ささみカツ丼 <small>どん たまご</small> (卵) みそしる 味噌汁 かぶのあみ煮 <small>に</small>
29 560Kcal ごはん なめこ汁 <small>じる</small> カレー煮付け <small>につ</small> ほうれん草 <small>そう きんし あ</small> の錦糸和え <small>たんまご</small> (卵) さといも 里芋のゆずみそかけ	30 600Kcal ごはん みそしる 味噌汁 ちゅうかふうい <small>とうふ たまご</small> 中華風炒り豆腐(卵) さんさい <small>あ</small> 山菜のごま和え とうがんのくず煮 <small>に</small>	31 712Kcal おにぎり カレーうどん がんと青菜 <small>あおな にもの</small> の煮物		