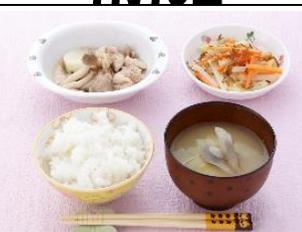
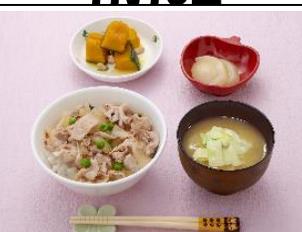


1月 献立カレンダー 後半

月	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日	土 1月20日	日 1月21日	
おひるごはん 	 ご飯 鶏肉とかぶの甘辛煮 じゃが芋の塩炒め みそ汁	 ご飯 白糸タラのごま煮 大根のくず煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 豚丼 かぼちゃと大豆の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 鉄分強化!ふりかけごはん ツナポテトコロッケ 大根の甘辛煮 すまし汁	 ご飯 黄金カレイの洋風照り焼き 豆腐の旨煮 みそ汁 フルーツ(りんご)		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/13.8/11.3/58.0/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.6/2.7/55.6/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 417/16.2/9.4/64.3/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 450/10.7/10.4/76.5/1.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/15.5/7.6/59.5/1.1		
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	
おひるごはん 	 ご飯 白糸タラのムニエル おふのふわふわ煮 大豆スープ	 親子丼 春雨サラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 鮭と根菜の米粉天ぷら 豚肉と白菜の重ね煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化!ふりかけごはん 豆腐の野菜あんかけ コールスローサラダ みそ汁	 ご飯 スケソウタラの漬け焼き 豚肉の野菜炒め みそ汁 フルーツ(りんご)		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/15.7/11.3/50.3/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/14.5/6.7/55.9/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/18.4/7.4/63.6/1.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/15.6/10.7/59.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/14.0/10.8/53.7/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/14.7/8.5/57.8/1.0	
1月29日	1月30日	1月31日					
おひるごはん 	 ご飯 鶏肉とかぶの甘辛煮 じゃが芋の塩炒め みそ汁	 ご飯 白糸タラのごま煮 大根のくず煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)					
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/13.9/5.9/52.7/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/13.8/11.3/58.0/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.6/2.7/55.6/1.1				

※都合により、献立を変更する場合がございます。