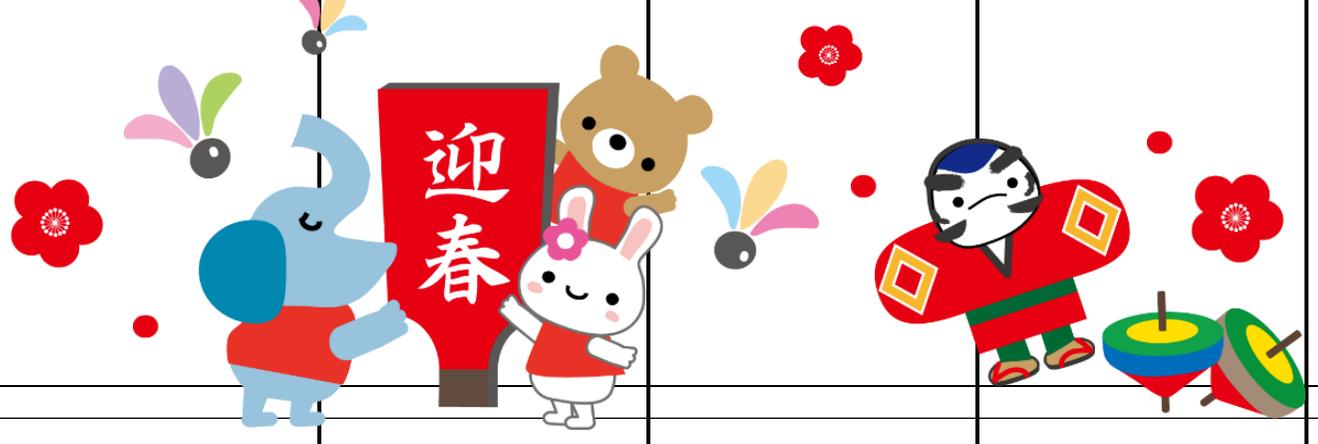
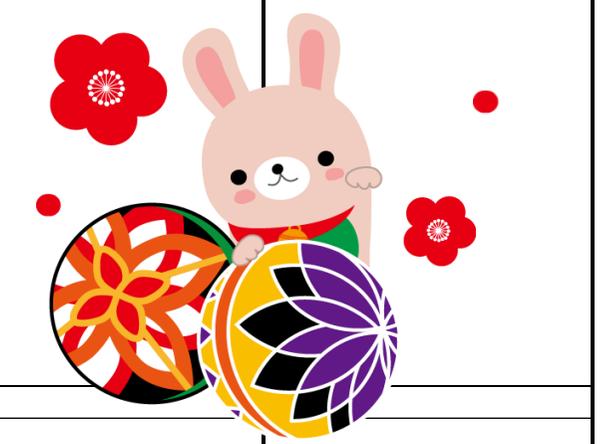


# 1月 献立カレンダー 前半

	月	火 1月2日	水 1月3日	木 1月4日	金 1月5日	土 1月6日	日 1月7日
おひるごはん				 ご飯 秋鮭の変わり西京風焼き ピーマンの野菜炒め すまし汁 フルーツ(みかん缶)	 ご飯 高野豆腐の豆乳グラタン風 ほうれん草の中華和え みそ汁	 ハヤシライス 彩りサラダ フルーツ(パイナップル)	
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/13.1/7.2/63.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.2/12.1/52.2/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 432/14.2/14.7/58.9/1.6	
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
おひるごはん		 ご飯 かぼちゃとほうれん草のクリームシチュー フロッキーのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	 鉄分強化! ふいかけごはん 黄金カレイの甘辛煮 さつま芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ひじきご飯 スパニッシュオムレツ ワカメサラダ すまし汁	 ピラフおにぎり 白糸タラのごまつみれ焼き しゃきしゃきサラダ フルーツ(バナナ)	 ご飯 鶏ささみのカレー風味唐揚げ 五目豆 すまし汁	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 448/14.3/14.3/63.5/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/11.3/3.8/64.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/13.6/11.8/59.3/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/12.5/6.9/58.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/20.0/10.0/60.3/1.0	
おひるごはん	 ご飯 豚肉のオイスター炒め キャベツのたまごサラダ みそ汁						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/15.4/13.9/50.4/1.3						

※都合により、献立を変更する場合がございます。