



# 2021年1月献立表



昼食(A)		エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)	昼食(A)		エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
 					16 土	豚肉のスタミナ炒め なすのさっぱり煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	617	きつねうどん なすのさっぱり煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	555
					17 日				
					18 月	魚のムニエル・バター醤油 ジャーマンポテト 大根サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	509	肉そば ジャーマンポテト 大根サラダ ご飯(小) フルーツ	575
04 月			カツ丼 里芋の煮っころがし チンゲン菜のお浸し 味噌汁 漬物	639	19 火	牛肉のブルコギ 冬瓜のかい風味あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	599	とろろうどん 冬瓜のかい風味あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	497
05 火		548	鶏肉の塩麹炒め 切干大根煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	547	20 水	鶏肉の唐揚げ 里芋の白煮 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	603	カレーうどん 里芋の白煮 小松菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	562
06 水		568	さわらの煮付け 厚揚げの肉味噌かけ 春菊の辛子和え ご飯 すまし汁 フルーツ	562	21 木	あじの蒲焼き 糸昆布煮 とろろ 十穀ご飯 味噌汁 漬物	502	あんかけそば 糸昆布煮 とろろ 十穀ご飯(小) 漬物	545
07 木		597	酢豚 さつま揚げの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	499	22 金	豚丼 きんぴらごぼう きらずサラダ すまし汁 漬物	711	ちくわ天うどん きんぴらごぼう きらずサラダ ご飯(小) 漬物	709
08 金		624	鶏肉のクリームソースかけ ピーマンのカレー炒め マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	609	23 土	豆腐の五目つま煮 チンゲン菜と卵の炒め物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	584	焼きそば チンゲン菜と卵の炒め物 春雨サラダ 汁物 フルーツ	598
09 土		511	魚のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃの洋風煮 大根の甘酢和え ご飯 和風スープ フルーツ	601	24 日				
10 日					25 月	海鮮中華炒め シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ 漬物	506	とんこつラーメン シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯(小) 漬物	528
11 月		648	ビーフンチュー ブロッコリーのソテー 海藻サラダ ご飯 フルーツ	526	26 火	チキンカレーライス ミニロquette コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	682	ナポリタンスパゲティ ミニロquette コールスローサラダ 汁物 フルーツ	603
12 火		507	赤魚の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ 漬物	497	27 水	さばの味噌煮 れんこんきんぴら わかめの酢の物 炊き込みご飯 すまし汁 漬物	530	えび天そば れんこんきんぴら わかめの酢の物 炊き込みご飯(小) 漬物	559
13 水		672	ポークチャップ きのこの洋風煮 ポテトサラダ 汁物 コンソメスープ 漬物	577	28 木	ハンバーグ きのこのバター醤油炒め かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	632	たぬきそば きのこのバター醤油炒め かぼちゃサラダ ご飯(小) フルーツ	598
14 木		570	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	514	29 金	鶏肉の葱ダレかけ なすの煮びたし 春菊のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	606	五目きしめん なすの煮びたし 春菊のおかか和え ご飯(小) 漬物	510
15 金		572	さばの竜田揚げ 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ	533	30 土	ぶりの照り焼き 卵の花 白菜の塩麹和え ご飯 のっぺい汁 漬物	552	味噌煮込み風うどん 卵の花 白菜の塩麹和え ご飯(小) 漬物	558

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります