

1月 献立表



※ご注文の変更は当日朝9時締切です。※献立は仕入れの都合により変更することがございます。

※ご飯のカロリーは並盛(230g)386kcal・小盛(170g)286kcalです。

【月】	【火】					【水】					【木】					【金】					【土】																				
	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分																
5日	並 小盛	240 236	14.5 14.1	12.6 12.5	18.4 17.7	1.8 1.4	6日	並 小盛	258 256	14.0 13.8	11.9 11.8	24.2 23.6	2.3 1.8	7日	並 小盛	288 284	16.7 16.5	13.9 13.8	22.7 21.7	2.0 1.6	8日	並 小盛	215 213	16.1 15.9	10.0 10.0	15.2 14.7	2.0 1.6	9日	並 小盛	271 267	12.8 12.4	14.0 13.9	23.7 23.0	2.2 1.8	10日	休業日					
	さば塩焼き えびカツ ひじき中華煮					赤魚塩こうじ焼き 銭麩カレーチ 厚揚げ寄せ煮					鶏唐揚げ 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え					あじ照焼き 大豆餃子 高野豆腐五目煮					白身魚フライ チバーグ 牛蒡筑前煮																				
12日	休業日					13日	並 小盛	219 215	11.6 11.5	13.1 13.0	14.5 13.9	2.1 1.6	14日	並 小盛	323 310	13.1 13.0	17.6 17.6	27.7 24.7	1.8 1.8	15日	並 小盛	288 276	14.6 14.2	13.9 13.4	26.9 25.4	2.0 1.5	16日	並 小盛	257 252	12.4 12.0	14.0 13.8	19.4 18.8	2.0 1.5	17日	並 小盛	219 210	13.7 13.0	12.4 12.2	14.1 13.0	2.3 1.8	
	成人の日					鶏香草焼き オーシャンスティックフライ ひじき寄せ煮					野菜コロッケ さば塩焼き いか酢大根					たら天甘酢あん オムレツトマトソース 菜の花ごま和え					豚朝鮮焼き 枝豆豆腐天 大根、ふ、人参煮					鶏照焼き 厚焼き卵 ひじき和風サラダ															
19日	並 小盛	274 271	15.0 14.7	12.2 12.2	26.2 25.5	2.1 1.7	20日	並 小盛	339 331	16.0 15.8	21.9 21.3	18.0 17.3	1.7 1.3	21日	並 小盛	356 347	12.1 11.9	25.2 24.5	20.0 19.2	2.3 1.8	22日	並 小盛	255 249	18.3 18.0	10.8 10.5	22.4 21.5	2.4 1.9	23日	並 小盛	300 295	14.8 14.5	17.7 17.6	19.5 18.6	2.0 1.5	24日	休業日					
	ほっけ塩焼き ハムカツ 蓮根炒め煮					豚カレーチ 厚焼き卵 酢鶏					アジフライタルタルソース 黒酢肉団子 五目豆腐					鶏天揚げ煮 目玉風オムレツ 千切り豚肉炒め					鶏唐揚げ 冬野菜ラタトイユ ブロッコリーサラダ					鶏照焼き 厚焼き卵 ひじき和風サラダ															
26日	並 小盛	365 361	15.1 14.7	19.0 19.0	34.1 33.5	2.8 2.4	27日	並 小盛	296 287	16.9 16.7	14.3 13.6	24.8 24.1	2.9 2.4	28日	並 小盛	287 276	15.3 15.2	18.7 17.8	13.5 12.9	1.8 1.3	29日	並 小盛	357 341	15.9 15.5	16.9 16.0	34.2 32.5	3.1 2.5	30日	並 小盛	281 277	8.7 8.4	17.4 17.3	22.7 22.1	2.2 1.8	31日	並 小盛	184 179	16.3 16.2	7.4 7.2	13.8 13.0	2.1 1.7
	メンチカツ ミニかに玉 切干ツナ煮					さわら幽庵焼き 竹輪揚げ煮 筑前煮					豚生姜焼き カレーコロッケ 鶏と野菜中華和え					かれい天チリソース ミニ上野シューまい 野菜クリーム煮					イカ寄せフライ ミートオムレツ 麻婆茄子					赤魚南部焼き みそ味つくね 白菜と木耳炒め物															