

# 1 月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
<p>成人の日</p>	<p><b>10</b> 牛乳 ワカメごはん 卵とじ 五目キンピラ 818 Kcal pro30.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 たまねぎ ワカメ じゃがいも 小松菜 たまご 油 しいたけ ちくわ さとう ごぼう さつまあげ ふ れんこん さやいんげん</p>	<p><b>11</b> 牛乳 チキンライス 卵スープ 大学芋 855 Kcal pro26.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とり肉 麦 にんじん とうふ じゃがいも 小松菜 ぶた肉 さつまいも マッシュルーム 卵 バター マッシュルーム 油 さとう ごま</p>	<p><b>12</b> 牛乳 胚芽パン クリームシチュー 卵サラダ クリーム 870 Kcal pro32.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ チーズ さとう さやいんげん たまご バター キャベツ インゲン豆 米粉 キュウリ</p>	<p><b>13</b> 牛乳 ごはん とりのからあげ あいませ 打ち豆汁 ふりかけ 894 Kcal pro33.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 じゃがいも にんじん 油揚げ ごま 大根 とうふ 油 ねぎ ワカメ さとう しょうが 大豆 片栗粉 みそ</p>																												
	<p><b>16</b> 牛乳 ソボロごはん 中華スープ コロッケ 923 Kcal pro34.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも 白菜 たまご 油 たまねぎ 麦 もやし ふた肉 パン粉 小松菜 小麦粉</p>	<p><b>17</b> 牛乳 ごはん 含め煮 黒豆 フルーツ 830 Kcal pro31.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 大豆 じゃがいも 大根 ちくわ くり さやいんげん とり肉 さとう しいたけ うずら卵 りんご こんぶ 高野豆腐 油揚げ</p>	<p><b>18</b> 牛乳 ごはん 白玉雑煮 ごま和え つぼ漬け 770 Kcal pro25.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 さとう しいたけ とうふ もち にんじん 春雨 大根 ハム ごま 小松菜 油 しいたけ ブロッコリー たくあん</p>	<p><b>19</b> 牛乳 ミルクロール ポークビーンズ ヨーグルト和え りんごジャム 861 Kcal pro32.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 じゃがいも ブロッコリー 大豆 油 たまねぎ ひよこ豆 ジャム パナナ ベーコン にんにく ヨーグルト もも缶 バイン缶 りんご みかん缶</p>	<p><b>20</b> 牛乳 冬野菜カレー ツナサラダ フルーツ 876 Kcal pro28.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 ごぼう まぐろ じゃがいも たまねぎ さとう 大根 油 レンコン 小麦粉 京菜 キャベツ りんご みかん</p>																											
	<p><b>23</b> 牛乳 ごはん とり野菜 五目豆 竹輪の磯辺揚げ 818 Kcal por31.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 さとう にんじん ちくわ 油 もやし とうふ えのきだけ みそ ごぼう こんぶ さやいんげん あおのり しいたけ 大豆</p>	<p><b>24</b> 牛乳 ごはん めぎすのいしる揚げ 切干のびりから炒め めった汁 823 Kcal por35.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん めぎす さとう 小松菜 ぶた肉 ごま ねぎ とうふ 油 ごぼう みそ 米粉 大根 さつまいも 切り干し大根</p>	<p><b>25</b> 牛乳 ごはん すき焼き風煮 白菜のゆず和え フルーツ 748 Kcal por29.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 ふ ねぎ とうふ さとう ごぼう 白米 白菜 小松菜 みかん缶 ゆず みかん</p>	<p><b>26</b> 牛乳 ミルクロール 飛鳥スープ ぬかさばパスタ 784 Kcal por32.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ とり肉 じゃがいも にんじん とうふ マカロニ ごぼう みそ 油 キャベツ ベーコン ねぎ さば 小松菜</p>	<p><b>27</b> 牛乳 ごはん 酢豚 みそ汁 みかんゼリー 833 Kcal pro25.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 大根 ぶた肉 じゃがいも にんじん かまぼこ さとう ビーマン うずら卵 油 たまねぎ ワカメ さつまいも しいたけ みそ みかん 油揚げ</p>																											
	<p><b>30</b> 牛乳 ごはん マーボ豆腐 磯香和え フルーツ 809 Kcal pro33.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 油 たまねぎ 牛肉 さとう いら みそ 麦 しいたけ かまぼこ 片栗粉 ほうれん草 のり にんにく しょうが みかん</p>	<p><b>31</b> 牛乳 ごはん トック チャプチェ フルーツ 850 Kcal pro29.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質・ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 さとう ねぎ ワカメ 油 白菜 とうふ もち 小松菜 たまご ごま たまねぎ 春雨 しょうが にんにく バナナ</p>																														
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">平均値栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>835</td> <td>エネルギー kcal</td> </tr> <tr> <td>30.7</td> <td>蛋白 g</td> </tr> <tr> <td>26%</td> <td>脂肪%</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>食塩相当 g</td> </tr> <tr> <td>375</td> <td>カルシウム mg</td> </tr> <tr> <td>129</td> <td>マグネシウム mg</td> </tr> <tr> <td>3.3</td> <td>鉄 mg</td> </tr> <tr> <td>4.2</td> <td>亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td>274</td> <td>ビタミンA μgRE</td> </tr> <tr> <td>0.81</td> <td>ビタミンB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.65</td> <td>ビタミンB2 mg</td> </tr> <tr> <td>37</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>5.8</td> <td>食物繊維 g</td> </tr> </tbody> </table>					平均値栄養素		835	エネルギー kcal	30.7	蛋白 g	26%	脂肪%	3	食塩相当 g	375	カルシウム mg	129	マグネシウム mg	3.3	鉄 mg	4.2	亜鉛 mg	274	ビタミンA μgRE	0.81	ビタミンB1 mg	0.65	ビタミンB2 mg	37	ビタミンC mg	5.8
平均値栄養素																																
835	エネルギー kcal																															
30.7	蛋白 g																															
26%	脂肪%																															
3	食塩相当 g																															
375	カルシウム mg																															
129	マグネシウム mg																															
3.3	鉄 mg																															
4.2	亜鉛 mg																															
274	ビタミンA μgRE																															
0.81	ビタミンB1 mg																															
0.65	ビタミンB2 mg																															
37	ビタミンC mg																															
5.8	食物繊維 g																															