

1月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
	<table border="1"> <tr><td>平均値</td><td></td></tr> <tr><td>EnKcal</td><td>847</td></tr> <tr><td>Prog</td><td>30.9</td></tr> <tr><td>lio%</td><td>28</td></tr> <tr><td>食塩g</td><td>3</td></tr> <tr><td>Camg</td><td>382</td></tr> <tr><td>Mgmg</td><td>112</td></tr> <tr><td>Femg</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>Znmg</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>VAp g</td><td>392</td></tr> <tr><td>VB1μ g</td><td>0.82</td></tr> <tr><td>VB2μ g</td><td>0.67</td></tr> <tr><td>VCmg</td><td>46</td></tr> <tr><td>DFg</td><td>6.3</td></tr> </table>		平均値		EnKcal	847	Prog	30.9	lio%	28	食塩g	3	Camg	382	Mgmg	112	Femg	3.4	Znmg	4.2	VAp g	392	VB1μ g	0.82	VB2μ g	0.67	VCmg	46	DFg	6.3	<p>8 牛乳 ミルクローレル クリームシチュー エネルギー 卵サラダ ジャム 816 Kcal</p> <p>pro30. 1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン キャベツ とり肉 じゃがいも たまねぎ インゲン豆 パター キュウリ チーズ 米粉 にんじん たまご マヨネーズ さやいんげん ジャム</p>	<p>9 牛乳 ごはん 卵とじ エネルギー 切干のびりから炒め フルーツ 800 Kcal</p> <p>pro30. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 たまご じゃがいも にんじん とり肉 ふ たまねぎ ちくわ さとう しいたけ ぶた肉 油 切り干し大根 ごま ほうれん草 みかん</p>
平均値																																
EnKcal	847																															
Prog	30.9																															
lio%	28																															
食塩g	3																															
Camg	382																															
Mgmg	112																															
Femg	3.4																															
Znmg	4.2																															
VAp g	392																															
VB1μ g	0.82																															
VB2μ g	0.67																															
VCmg	46																															
DFg	6.3																															
成人の日	<p>13 牛乳 ごはん 中学生 白玉雑煮 エネルギー とりとナッツの炒め物 つぼ漬け 841 Kcal</p> <p>pro27. 5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 とり肉 片栗粉 にんじん かまぼこ さとう しいたけ 油 ごぼう もち たけのこ カシューナッツ ピーマン たくあん</p>	<p>14 牛乳 ごはん 中学生 トンカツ エネルギー キャベツサラダ のっぺい汁 のり佃煮 872 Kcal</p> <p>por27. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう たまご 油 しいたけ ぶた肉 さとも にんじん のり パン粉 キャベツ 小麦粉 コーン缶 マヨネーズ 大根 りんご キュウリ ねぎ</p>	<p>15 牛乳 ココア揚げパン 中学生 五目うどん エネルギー かみかみサラダ フルーツ 836 Kcal</p> <p>pro29. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン ほうれん草 とり肉 油 しいたけ なると マヨネーズ にんじん 油揚げ さとう 大根 イカ ココア キュウリ ごま いちご</p>	<p>16 牛乳 カレーライス 中学生 かぶサラダ エネルギー フルーツ 福神漬け 846 Kcal</p> <p>pro26. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛肉 麦 にんじん ハム さとう ブロッコリー 油 かぶ じゃがいも キャベツ 小麦粉 にんにく りんご</p>																												
	<p>19 牛乳 ソボロごはん 中学生 みそ汁 エネルギー ハンバーグ 902 Kcal</p> <p>pro37. 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 とり肉 麦 たまねぎ たまご じゃがいも 小松菜 みそ 油 大根 油揚げ 大根菜 豚肉</p>	<p>20 牛乳 ワカメごはん 中学生 いりどり エネルギー ホロホロ和え フルーツ 810 Kcal</p> <p>pro29. 7 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 レンコン たまご 油 小松菜 ちくわ じゃがいも しいたけ ワカメ さとう ごぼう 高野豆腐 たけのこ さやいんげん キャベツ キュウリ いよかん</p>	<p>21 牛乳 ごはん 中学生 ほうとう エネルギー ぶり生姜みそかけ かぶ和え フルーツ 857 Kcal</p> <p>pro29. 9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 かぼちゃ とり肉 きしめん かぶ ぶり じゃがいも にんじん みそ 米粉 えのきだけ 油 キャベツ さとう キクラゲ りんご</p>	<p>22 牛乳 ミルクローレル 中学生 オイスタソース煮 エネルギー 春巻き コーンソテー ピーナッツクリーム 871 Kcal</p> <p>pro31. 0 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 大根 ベーコン 油 たまねぎ ピーナッツクリ キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー コーン缶 レンコン キクラゲ</p>	<p>23 牛乳 ごはん 中学生 酢豚 エネルギー たまごスープ ふりかけ みかんゼリー 852 Kcal</p> <p>pro28. 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 さとも ピーマン うずら卵 油 たまねぎ たまご じゃがいも しいたけ ワカメ さとう 小松菜 とうふ 片栗粉 えのきだけ みかん</p>																											
	<p>26 牛乳 牛丼 中学生 粕汁 エネルギー ごま和え フルーツ 802 Kcal</p> <p>pro30. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とうふ 麦 ねぎ とり肉 さとう 小松菜 牛肉 さとも キャベツ みそ 酒粕 えのきだけ ごま にんじん ブロッコリー いよかん</p>	<p>27 牛乳 ごはん 中学生 とり野菜 エネルギー 焼き魚 春雨サラダ ふりかけ 798 Kcal</p> <p>pro33. 0 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 春雨 もやし とうふ マヨネーズ えのきだけ みそ キュウリ 鮭 キャベツ ハム にんにく こんぶ</p>	<p>28 牛乳 菜めし 中学生 すき焼き風煮 エネルギー 黒豆 フルーツ 877 Kcal</p> <p>pro31. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 とうふ じゃがいも まいたけ 牛肉 麦 たまねぎ 黒豆 さとう にんじん ふ ねぎ くり ごぼう いちご</p>	<p>29 牛乳 クロワッサン 中学生 クロワッサン エネルギー 米粉パン ポークビーンズ ヨーグルト和え 882 Kcal</p> <p>pro34. 2 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 大豆 じゃがいも たまねぎ ひよこ豆 油 ブロッコリー ぶた肉 コーン缶 ベーコン トマト ヨーグルト バナナ みかん もも缶 バイン缶 りんご</p>	<p>30 牛乳 ごはん 中学生 とりのからあげ エネルギー 白菜のおかか和え 豚汁 ふりかけ 883 Kcal</p> <p>pro35. 7 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 片栗粉 小松菜 ハム じゃがいも にんじん ぶた肉 油 大根 とうふ さとう ねぎ みそ ごぼう かつお節 しょうが たまご</p>																											
<p>ノロウイルスやインフルエンザが流行しています。 手洗いをしっかりとしましょう。早寝早起き、朝ごはんを実践しましょう。 栄養、休養、運動でウイルスに負けない体作りをしましょう。</p>																																

