

## 1月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
1 (木)					
2 (金)					
3 (土)					
4 (日)					
5 (月)					
6 (火)					
7 (水)					
8 (木)					
9 (金)		チキンカレー シルバーサラダ ヨーグルト	ごはん 魚のフライ(キャベツ) 筑前煮 ソーメン汁 フルーツ	フルーツポンチ せんべい	1698
10 (土)	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 鮭ほぐし(大根おろし) おかか和え 乳酸菌飲料	ごはん とり肉たれ焼き(レタス) もやしといんげんごま和え かき玉汁 フルーツ	ごはん しゅうまい(キャベツ) 里芋野菜あんかけ すまし汁 フルーツ	おかし	2201
11 (日)	ごはん みそ汁 がんと竹の子煮含め ししゃも 味付けのり 乳酸菌飲料	トースト 千草焼き(キャベツ) 白菜とえのきのスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 豚肉照り焼き(レタス) 野菜の炒め煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2280
12 (月)	ごはん みそ汁 かぼちゃ煮含め 炒り卵 漬物 味付けのり 牛乳	中華丼 もやしのナムル フルーツ	スパゲティーナポリタン ポテトフレンチサラダ わかめスープ フルーツ	おかし	2288
13 (火)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) 厚揚げとごぼうの煮含め 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 魚のホイル焼き 五目豆 しじみ汁 フルーツ	ごはん フルーツ 肉団子の甘露煮 さつま芋の甘煮 酢の物 すまし汁	ココア蒸しパン 牛乳	2307
14 (水)	ごはん みそ汁 焼きウィンナー ポテト煮含め 焼きたらこ おかか和え 乳酸菌飲料	けんちん煮込みうどん 茎わかめとツナのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん とり肉朝鮮焼き(キャベツ) 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 フルーツ	アセロラゼリー おかし	2312
15 (木)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 磯和え 納豆 漬物 発酵乳	ピザパイ 7品目のサラダ レタススープ 牛乳 フルーツ	ごはん 酢豚 梅おかか和え すまし汁 フルーツ	スイートポテト 牛乳	2336

16 (金)	ごはん れんこんとこんにゃくの煮含め みりん干し 味付けのり	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん チンジャオロース 和風和え フルーツ	ごはん オムレツ(キャベツ) うの花 すまし汁	バナナ蒸しパン ココア	2313		
17 (土)	ごはん ポテトそぼろ煮 ふりかけ 笹かまぼこ	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	焼きそば ツナサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚タルタルソース焼き うずら豆 すまし汁	フルーツ	肉まん 麦茶	2262	
18 (日)	ごはん 焼きウインナー 五目金平 味付けのり	みそ汁 ごま和え 乳酸菌飲料	小正月	ごはん とり肉スタミナ焼き(レタス) 中華和え すまし汁	フルーツ	フルーツゼリー 乳酸菌飲料	2311	
19 (月)	ごはん おかか和え ししゃも のりの佃煮	みそ汁 炒り卵 乳酸菌飲料	ビビンバ 小松菜とちくわの磯和え フルーツ	ごはん 魚の甘露煮 チンゲン菜とじゃこの炒め物 かき玉汁	フルーツ	おかし	2258	
20 (火)	ごはん 高野豆腐の煮物 ツナそぼろ 味付けのり	みそ汁 漬物 発酵乳	ちゃんぽん ハムサラダ 乳酸菌飲料	ごはん タンドリーチキン(レタス) うの花 すまし汁	フルーツ	五平餅 麦茶	2274	
21 (水)	ごはん 厚揚げと竹の子煮含め ベーコンエッグ 味付けのり	みそ汁 乳酸菌飲料	ベーグル かにクリームコロッケ ブロッコリーとじゃこのサラダ 牛乳	フルーツ	ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) 野菜の旨煮 ソーメン汁	フルーツ	グレープゼリー せんべい	2287
22 (木)	ごはん 里芋煮含め 納豆 味付けのり	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 和風ハンバーグ(レタス) ささみときゅうりの中華和え フルーツ	ごはん 魚のみそ煮 キャベツ卵炒め 吉野汁	フルーツ	豆乳プリン 麦茶	2201	
23 (金)	ごはん 焼きハム ごま和え のりの佃煮	みそ汁 かまぼこ 乳酸菌飲料	米粉パン ポークビーンズ ごぼうサラダ 牛乳	フルーツ	ごはん 揚げぎょうざ 鉄火煮 すまし汁	フルーツ	ババロア 麦茶	2288
24 (木)	ごはん 出し巻き卵 おかか和え 味付けのり	みそ汁 れんこん金平 乳酸菌飲料			三色丼 酢の物 しじみ汁 フルーツ			1420
25 (日)	ごはん 鮭ほぐし ひじきの炒り煮 味付けのり	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん チキンピカタ(レタス) こんにゃくとごぼう炒り煮 フルーツ	ごはん 魚の西京漬け(大根おろし) なすの味噌炒め すまし汁	フルーツ	おかし	2269	
26 (月)	ごはん 切干大根とあげの炒り煮 目玉焼き 磯和え	みそ汁 乳酸菌飲料	ゆかりごはん 宝袋煮 マカロニサラダ フルーツ	ごはん ホイコーロー 春雨と野菜の中華サラダ すまし汁	フルーツ	おかし	2190	
27 (火)	ごはん 昆布の煮含め 干物 納豆	みそ汁 発酵乳	ごはん 五目炒め かぼちゃのぼろあんかけ フルーツ	ごはん トンカツ(キャベツ) きゅうりとちくわごま酢和え すまし汁	フルーツ	みたらし団子 麦茶	2235	
28 (水)	ごはん さつま揚げとポテト煮含め ツナそぼろ 味付けのり	みそ汁 乳酸菌飲料	マーボー丼 ピーマンおかか炒め すまし汁 フルーツ	ごはん ポトフ こんにゃくサラダ フルーツ		ヨーグルトゼリー おかし	2173	
29 (木)	ごはん がんもの煮含め 半熟卵 しらす	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ごま酢和え フルーツ	ごはん とり肉プロバンス風(レタス) 茎わかめの金平 すまし汁	フルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳	2296	
30 (金)	ごはん おかか和え しぐれ煮 みりん干し	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 春雨と挽肉辛味炒め ポテトとちくわ炒め煮 フルーツ	誕生会会食		誕生会おやつ	2268	
31 (土)	ごはん 野菜の煮含め ごま和え 納豆	みそ汁 ウインナー 乳酸菌飲料	シナモントースト 親子焼き(キャベツ) コーンポタージュ 牛乳	フルーツ	ごはん 豚肉香味焼き(キャベツ) パンサンズー けんちん汁	フルーツ	おかし	2271



|

|

|