

# 1月 喫茶たんぽぽ

# 献立表



月	火	水	木	金
<b>1日</b> 	<b>2日</b> 	<b>3日</b> 	<b>4日</b> ご飯 ほうれん草と蕪の味噌汁 一口ヒレカツ 南瓜のそぼろ煮	<b>5日</b> ご飯 チキンとたっぷりキノコのクリームシチュー コーンサラダ オレンジ
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 13.8 g 塩分 2.7 g 野菜の量 175 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 20.2 g 塩分 3.9 g 野菜の量 228 g
<b>8日</b> 	<b>9日</b> ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ	<b>10日</b> ご飯 ほうとう風味噌汁 白身魚の野菜甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物	<b>11日</b> ご飯 椎茸と玉子の中華スープ 回鍋肉 焼売	<b>12日</b> ご飯 大根と若布の味噌汁 チキンのマヨ焼き インゲンのごま和え
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.6 g 塩分 2.9 g 野菜の量 204 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 17.1 g 塩分 3.5 g 野菜の量 227 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.4 g 塩分 3.4 g 野菜の量 208 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.7 g 野菜の量 160 g
<b>15日</b> ご飯 舞茸とキャベツのコンソメスープ 肉団子のトマト煮 ツナサラダ	<b>16日</b> ご飯 豚汁 アジの竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え	<b>17日</b> ご飯 コーン入コンソメスープ チキンピカタ きのことサラダ	<b>18日</b> ご飯 マカロニスープ ポークケチャップ 蓮根の明太子和え	<b>19日</b> ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 生姜醤油和え
エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 14.7 g 塩分 4.4 g 野菜の量 220 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.9 g 塩分 2.0 g 野菜の量 176 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 13.0 g 塩分 2.9 g 野菜の量 220 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 26.5 g 塩分 3.3 g 野菜の量 158 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.7 g 塩分 2.0 g 野菜の量 295 g
<b>22日</b> 鶏肉の照り焼き丼 沢煮椀 さつま芋レモン煮 りんご	<b>23日</b> ご飯 肉団子の中華スープ 海老とイカのチリソース 春雨中華和え	<b>24日</b> ご飯 お麩の清し汁 豚肉の味噌焼き 炒めなます	<b>25日</b> ご飯 玉葱と人参のコンソメスープ 白身魚のステーキ さつま芋サラダ	<b>26日</b> <span style="color: #FF69B4;">季節メニュー</span> ご飯 冬野菜の味噌汁 牛肉と根菜の炒り煮 菜の花と竹輪の和風和え
エネルギー 678 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 11.2 g 塩分 2.2 g 野菜の量 161 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 17.7 g 塩分 3.7 g 野菜の量 133 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 26.4 g 塩分 2.2 g 野菜の量 198 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.7 g 野菜の量 225 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.6 g 塩分 3.3 g 野菜の量 210 g
<b>29日</b> ご飯 里芋とシメジの中華スープ 青椒肉絲 (チンジャオロースー) チンゲン菜クリーム煮	<b>30日</b> ご飯 さつま芋となめこの味噌汁 鶏肉のから揚げ もずく酢	<b>31日</b> ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが		
エネルギー 662 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.5 g 塩分 2.7 g 野菜の量 270 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 19.6 g 塩分 2.4 g 野菜の量 154 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 15.4 g 塩分 2.8 g 野菜の量 143 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。