

1月 喫茶たんぽぽ

献立表



月	火	水	木	金
	1日 	2日 	3日 	4日 ご飯 マカロニスープ ハンバーグ デミグラスソース エンドウとエビのマヨ和え
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 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 803 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 29.1 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 210 g
7日 ご飯 大根とほうれん草の味噌汁 フライ盛合せ 金平れんこん	8日 ご飯 若布と蒲鉾の清し汁 牛すき焼き風煮 里芋のごま味噌和え	9日 ビビンバ丼 玉子とザーサイの中華和え 切干大根の中華和え オレンジ	10日 ご飯 さつまいもとなめこの味噌汁 白身魚の マヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒り煮	11日 ご飯 コーン入コンソメスープ チキンピカタ きのごサラダ
エネルギー 743 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 21.3 g 塩 分 3.9 g 野菜の量 170 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.6 g 塩 分 3.2 g 野菜の量 236 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.9 g 塩 分 4.1 g 野菜の量 155 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 14.6 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 158 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 39.3 g 脂 質 15.0 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 180 g
14日 	15日 ライス ロールキャベツ コーンサラダ グレープフルーツ	16日 ご飯 素麺としめじの味噌汁 鶏のから揚げ ねぎソース 玉子ともやしの炒め物	17日 ご飯 里芋となめこの味噌汁 豚肉の柚子風味焼き 竹輪とブロッコリーの胡麻和え	18日 ご飯 けんちん汁 サバの味噌煮 刻み昆布の煮物
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 587 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.8 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 210 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 17.6 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 147 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 23.9 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 146 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.4 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 116 g
21日 鶏の照焼き丼 沢煮椀 さつまいもレモン煮 りんご	22日 ご飯 じゃが芋と青菜の味噌汁 魚のゆかり揚げ 若布と白滝の七味煮	23日 季節メニュー 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	24日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 ぶりの照焼き 鶏肉と里芋の煮物	25日 ご飯 青菜と椎茸のスープ 鶏肉と野菜の中華和え ブロッコリーのツナ和え
エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 11.2 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 154 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.1 g 塩 分 2.5 g 野菜の量 149 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.7 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 225 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 8.4 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 170 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 37.0 g 脂 質 12.7 g 塩 分 4.8 g 野菜の量 295 g
28日 ご飯 キャベツとマカロニのスープ 豚肉のチーズ衣焼き エンドウのピーナッツ和え	29日 ご飯 じゃが芋とお麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒り煮	30日 ご飯 肉団子の中華スープ エビとイカの チリソース 春雨中華和え	31日 ご飯 若布と大根の味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーとコーンの ごまドレ和え	
エネルギー 704 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 23.7 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 135 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 39.0 g 脂 質 11.5 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 124 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 37.2 g 脂 質 17.9 g 塩 分 3.7 g 野菜の量 143 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 17.4 g 塩 分 4.2 g 野菜の量 286 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。