

# 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 <b>季節メニュー</b> 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。