

平成24年

1月の献立表

☆仕入れ状況等により献立が変更になる場合があります

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
	お休み	お休み	お弁当 牛乳 ビスケット	ロールパン かぼちゃスープ いわしチーズ焼き ひじきと大豆の炒り煮 果物 牛乳 五平餅 625 23.4 5.5 2.5	麦ごはん 中華スープ 回鍋肉 ほうれん草ナムル 果物 麦茶 七草粥 444 23.4 23.2 3.3	きつねうどん 野菜ジュース じゃが芋のそぼろ煮 チーズ 果物 牛乳 ビスケット 518 19.5 14.5 4.0
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日	けんちんうどん 野菜ジュース 根菜ゴマネーズサラダ 果物 麦茶 白玉ぜんざい 484 15.5 9.4 2.9	なめたけごはん かき玉汁 ぶり大根 のり和え 果物 牛乳 さつま芋きんとん 522 20.9 9.4 2.9	コーンパン 牛乳 ビーフシチュー 華風サラダ 果物 麦茶 雑炊 512 16.5 14.7 2.2	ごはん きのこスープ 麻婆茄子 ひじきピーナツ和え 果物 牛乳 おからクッキー 611 19.3 24.9 2.2	豚丼 油揚げのみそ汁 ポテトサラダ 果物 牛乳 せんべい 541 20.3 15.1 1.9
15	16	17	18	19	20	21
	エビピラフ 小松菜のスープ フレンチサラダ 果物 牛乳 あんまん 598 17.4 16.9 3.4	ソース焼きそば 白菜スープ 千切り野菜のサラダ ヨーグルト 麦茶 時雨おにぎり 579 16.9 17.8 3.1	ごはん 豆腐のすまし汁 鯖の味噌煮 きゅうり酢の物 果物 牛乳 きなこラスク 592 26.7 17.8 2.7	黒糖パン コーンスープ ささみのアーモンドフライ オニドレサラダ 果物 牛乳 ずんだ団子 584 23.8 19.5 2.6	タコライス 中華スープ ツナと卵のサラダ 果物 牛乳 誕生日ケーキ 790 22.5 42 3.7	和風ツナスバゲティ かぶのスープ ジャーマンポテト 果物 牛乳 クッキー 568 17.5 21.9 3.7
22	23	24	25	26	27	28
	雑穀ごはん わかめのみそ汁 ハンバーグ フレンチサラダ 果物 牛乳 たまごサンド 632 25.2 23.6 2.6	ちゃんぽん麺 野菜ジュース 切昆布サラダ 果物 麦茶 ベーコンチャーハン 471 20.1 11.3 4.0	ハッシュドポーク 中華スープ コールスロー 果物 牛乳 あんぱん 337 13.3 11.4 2.1	ナン ラッシー チキンカレー 春雨の和え物 果物 麦茶 ほうとう 664 20.2 18.5 2.1	ごはん きゃべつ味噌汁 鮭の香味焼き 切干大根の含め煮 果物 牛乳 トマトチーズ蒸しパン 489 21.2 10.6 2.5	ごま塩ごはん じゃが芋のスープ 生姜焼き ほうれん草のお浸し 果物 牛乳 ウェハース 506 20.8 15.3 3.1
29	30	31				
	チキンライス ほうれん草のスープ 海藻サラダ 果物 牛乳 アメリカンドッグ 606 19.5 23 3.8	森の幸スパゲティ たまごスープ 大豆コロコロサラダ 果物 麦茶 シーチキンおにぎり 547 20.4 15.9 4.4				