

# 1月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
1/1 月	★お正月メニュー 雑煮 かぼちゃの煮物 ごはん	すき焼き おせち料理 里芋のかにあんかけ ごはん みそ汁	サワラの煮付け ふきの煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1502kcal
				塩分	9.8g
1/2 火	大豆の五目煮 玉子焼き ごはん みそ汁	エビフライ がんもの含め煮 春菊とツナのお浸し ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 千草焼 たけのこのごまみそ煮 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1656kcal
				塩分	9.2g
1/3 水	もろこし焼き スパサラダ ごはん みそ汁	タラの梅風味煮 切干大根の煮物 なすのおかか和え ごはん すまし汁	そぼろあんかけ丼 じゃがいもの甘辛煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	10.6g
1/4 木	大根の洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	中華風うま煮 ぎょうざ もやしナムル ごはん スープ	ホキの塩焼き煮 厚揚げの煮物 ほうれん草のからし和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.7g
1/5 金	煮奴 ひじきの中華和え ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き カリフラワーのコンソメ煮 菜の花とコーンの和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 春巻き 卵の花サラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	10.0g
1/6 土	高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え ごはん みそ汁	赤魚の煮付け 大豆の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め はんぺんの煮物 チンゲン菜のポン酢和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	9.8g
1/7 日	れんこんの金平 七草風がゆ みそ汁	カレーライス 目玉焼き オクラの和え物 スープ	豆腐ハンバーグ ごぼうの煮物 人参のごまツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1528kcal
				塩分	8.6g
1/8 月	がんもの煮物 なすの和え物 ごはん みそ汁	サバのしぐれ煮 豆腐のあんかけ ほうれん草のおかか和え ごはん すまし汁	チキンカツ ひじきの煮付け スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1620kcal
				塩分	9.8g
1/9 火	玉ねぎとコーンのソテー 玉子豆腐 ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	タラのあんかけ しゅうまい 切干大根の中華和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1647kcal
				塩分	7.8g
1/10 水	じゃがいもの煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	おでん ささみとねぎの和え物 ごはん すまし汁	豚肉の焼き肉たれ 高野豆腐の煮物 菜の花のピーナッツ和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	8.9g
1/11 木	ロールキャベツ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	イカメンチ 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん スープ	鶏肉の生姜焼き もろこし焼き 大根ときゅうりの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	9.0g
1/12 金	ごぼうの金平 大豆煮 ごはん みそ汁	ホキのクリーム煮 豆腐ナゲット れんこんのからし和え ごはん スープ	豚肉ときのこのみぞれ煮 海鮮ステーキ(野菜) オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1489kcal
				塩分	7.4g
1/13 土	厚揚げの煮物 カリフラワーとツナの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ 大根の土佐煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	赤魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 白菜と油揚げの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1482kcal
				塩分	10.8g
1/14 日	ウインナーのソテー ポテトサラダ パン スープ	肉豆腐 はんぺんの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 大豆のトマト煮 春菊の和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1732kcal
				塩分	10.3g
1/15 月	ひじきと油揚げの煮物 目玉焼き ごはん みそ汁	タラの煮付け お好み焼き 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	ビーフシチュー コロケ マカロニサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1658kcal
				塩分	8.6g

	朝	昼	夜	栄養価	
1/16 火	カレー団子煮 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	そぼろ丼 ちくわの甘辛煮 キャベツの和え物 みそ汁	サバのさっぱり煮 チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1436kcal
				塩分	10.6g
1/17 水	里芋の煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	トンカツ なすの煮物 大豆の白和え ごはん みそ汁	えび団子の甘酢あん ふきの煮物 チンゲン菜のナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1618kcal
				塩分	10.7g
1/18 木	大根のコンソメ煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース れんこんの煮物 カリフラワーの梅風味和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1458kcal
				塩分	10.0g
1/19 金	がんもの含め煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん みそ汁	チキン南蛮 じゃがいもの煮物 人参とコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1660kcal
				塩分	10.9g
1/20 土	はんぺんソテー スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 千草焼 かぼちゃの煮物 ごはん すまし汁	白身フライ 厚揚げの煮物 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1560kcal
				塩分	9.8g
1/21 日	ごぼうのごまドレ和え もろこし焼き パン スープ	ホキの煮付け 卵の花の炒り煮 大根とずくの酢の物 ごはん みそ汁	ホイコーロー 温泉卵 いんげんの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1465kcal
				塩分	9.4g
1/22 月	ふきの油炒め煮 白いんげん豆 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ もやしナムル ごはん スープ	タラの塩焼き煮 ちくわとピーマンの甘辛煮 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1605kcal
				塩分	9.9g
1/23 火	いか団子の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	かき揚げ丼 里芋の煮物 菜の花のお浸し みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐とひじきの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1540kcal
				塩分	9.0g
1/24 水	カリフラワーのカレー煮 春雨の和え物 ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 海鮮ステーキ(野菜) 春菊のピーナッツ和え ごはん スープ	赤魚の塩焼き煮 大豆の煮物 たけのこのみそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1502kcal
				塩分	8.2g
1/25 木	ミニハンバーグ キャベツとハムのフレンチ和え ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 チヂミ れんこんの煮物 ごはん すまし汁	コーンクリームシチュー 目玉焼き ほうれん草の和え物 ごはん	合計	
				カロリー	1568kcal
				塩分	8.0g
1/26 金	かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	木の葉丼 煮奴 なすのごま和え みそ汁	メンチカツ 切干大根の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1555kcal
				塩分	9.4g
1/27 土	がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	サバの照り煮 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 もろこし焼き 大根のうま煮 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1501kcal
				塩分	11.6g
1/28 日	ポトフ ハーフオムレツ パン スープ	みそ味つくね 厚揚げの煮物 白菜とツナのお浸し ごはん すまし汁	ホキのあんかけ お好み焼き カニカマと大根の酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1632kcal
				塩分	10.4g
1/29 月	里芋の煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	ねぎ豚丼 高野豆腐の煮物 卵の花サラダ みそ汁	えびカツ 千草焼 大豆の洋風煮 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	10.0g
1/30 火	ちくわの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	タラのみぞれ煮 玉子焼き ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	肉じゃが がんもの煮物 カリフラワーの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1573kcal
				塩分	7.7g
1/31 水	豆腐のあんかけ たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 きのこもやしのポン酢和え ごはん みそ汁	おでん オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1601kcal
				塩分	8.4g