

# 1月

# 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
1/1 水	★お正月メニュー お雑煮 かぼちゃの煮物 ごはん	すき焼き おせち料理 大根のかにあんかけ ごはん すまし汁	タラの煮付け 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1435kcal
				塩分	8.0g
1/2 木	たけのこの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	ちらし寿司 がんもの煮物 オクラの梅風味和え すまし汁	鶏肉のごま醤油煮 れんこんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	8.4g
1/3 金	里芋のうま煮 春菊の和え物 ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 はんぺん煮 切干大根のおかか和え ごはん みそ汁	メンチカツ 厚揚げの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1443kcal
				塩分	8.9g
1/4 土	ハーフオムレツ いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ チヂミ ふきの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	8.6g
1/5 日	なすの洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	サバの塩焼き煮 大豆の煮物 コロッケ ごはん みそ汁	ホイコーロー しゅうまい チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1543kcal
				塩分	9.2g
1/6 月	ちくわとピーマンの煮物 ミニハンバーグ ごはん みそ汁	豚肉ときのこのみぞれ煮 里芋の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	アジの煮付け ひじきの煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	8.9g
1/7 火	れんこんの照り煮 七草風がゆ みそ汁	タラのみそ煮 ふきとツナの煮物 春菊の和え物 ごはん すまし汁	クリームシチュー オムレツ オクラの和え物 ごはん	合計	
				カロリー	1402kcal
				塩分	7.7g
1/8 水	生姜はんぺんの煮物 大豆とコーンのドレッシング和え ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	麻婆なす 春巻き もやしとねぎのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1420kcal
				塩分	8.9g
1/9 木	えび団子のトマト煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	木の葉丼 チヂミ ほうれん草の辛し和え すまし汁	トンカツ がんもの煮物 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1568kcal
				塩分	9.2g
1/10 金	豆腐のねぎソース 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	サバの生姜煮 なすの煮物 スパササラダ ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め ぎょうざ チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	8.8g
1/11 土	切干大根の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	白身フライ じゃがいもの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	つくねのごまみそだれ 厚揚げの煮物 ふきの土佐和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1495kcal
				塩分	9.2g
1/12 日	かぼちゃとベーコンの洋風煮 人参とコーンのフレンチ和え パン スープ	牛肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 温泉卵 ごはん すまし汁	赤魚の梅風味煮 たこやき オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1429kcal
				塩分	7.3g
1/13 月	たけのこのうま煮 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	えびカツ がんものみそ煮 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	肉団子の煮物 ひじきの煮物 ごぼうの青じそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1438kcal
				塩分	9.3g
1/14 火	はんぺんの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジのあんかけ 大根の生姜煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが しゅうまい なすのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1482kcal
				塩分	9.1g
1/15 水	里芋の田楽 キャベツともやしの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ 大豆のツナ和え	鶏肉の照り焼き 煮奴 春菊のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	9.1g

	朝	昼	夜	栄養価	
1/16 木	カリフラワーとコーンのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	タラのきのご煮 ちくわの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 れんこんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	8.1g
1/17 金	じゃがいもの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ふきの煮物 切干大根のナムル ごはん すまし汁	牛肉のスタミナ炒め お好み焼き ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1499kcal
				塩分	7.9g
1/18 土	つくね焼き オクラのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	サバの柚子風味煮 高野豆腐の含め煮 春雨ときゅうりの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1432kcal
				塩分	7.7g
1/19 日	大根の洋風煮 スパササラダ パン スープ	チキンカツ なすの煮びたし 玉子豆腐 ごはん みそ汁	いか団子のチリソース 大豆の煮物 菜の花の中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1406kcal
				塩分	8.9g
1/20 月	ごぼうの煮物 煮奴 ごはん みそ汁	赤魚の梅風味煮 かぼちゃの煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 温泉卵 人参ともやしのねぎ和え ごはん	合計	
				カロリー	1568kcal
				塩分	9.2g
1/21 火	はんぺんの煮物 たけのこのごま和え ごはん みそ汁	ハンバーグ がんもの煮物 チンゲン菜のツナ和え ごはん すまし汁	白身フライの玉子とじ れんこんの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1376kcal
				塩分	9.3g
1/22 水	なすの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 高野豆腐の含め煮 カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	アジの照り煮 たこやき ほうれん草の青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	8.7g
1/23 木	肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	おでん オクラの和え物 ごはん すまし汁	かき揚げ丼 里芋の煮物 ふきの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.6g
1/24 金	じゃがいもの甘辛煮 もやしとコーンと和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 玉子焼き 菜の花の煮浸し ごはん みそ汁	みそ肉豆腐 ひじきと油揚げの煮付け スパササラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.7g
1/25 土	大豆のケチャップ煮 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	サバの中華あんかけ ぎょうざ 春菊のおかか和え ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃのうま煮 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1547kcal
				塩分	8.9g
1/26 日	いんげんのツナ和え ハーフオムレツ パン スープ	トンカツ 厚揚げの煮物 オクラの和え物 ごはん すまし汁	そぼろ丼 チヂミ 切干大根のナムル みそ汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	8.6g
1/27 月	カリフラワーとハムのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	タラのごま醤油煮 大根のうま煮 菜の花の辛し和え ごはん みそ汁	肉団子の煮物 なすの煮物 春雨とコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1443kcal
				塩分	8.6g
1/28 火	がんもの含め煮 つくね焼き ごはん みそ汁	豚肉のきのご炒め はんぺん焼き たけのこの土佐和え ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 コロッケ ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	8.3g
1/29 水	里芋の煮付け スパササラダ ごはん みそ汁	えびカツ ごぼうの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 豆腐のおろしソース キャベツともやしの和風和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
1/30 木	大豆の洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	アジの煮付け じゃがいもの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	麻婆なす ぎょうざ チンゲン菜とカニカマの中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1405kcal
				塩分	8.9g
1/31 金	ひじきとちくわの煮物 ふきのツナ和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め れんこんのみそ煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	サバのねぎソース かぼちゃの煮物 いんげんのピーナッツ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.4g