

1月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価
1/1 木	★お正月メニュー お雑煮 かぼちゃの煮物 ごはん	すき焼き風煮 おせち料理 里芋のかにあんかけ ごはん すまし汁	サバの煮付け がんもの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1537kcal 塩分 9.1g
1/2 金	なすのみぞれ煮 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	ちらし寿司 高野豆腐の煮物 菜の花のからし和え すまし汁	鶏肉のごま醤油煮 れんこんと油揚の煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	合計 カロリー 1633kcal 塩分 8.6g
1/3 土	えび団子の煮物 オクラときのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	メンチカツ カリフラワーの煮物 切干大根のおかか和え ごはん みそ汁	アジの照り煮 はんぺんのみそ煮 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1445kcal 塩分 9.8g
1/4 日	玉子焼き 厚揚の柚子風味煮 ごはん みそ汁 漬物 飲み物	豚肉の生姜煮 ふきの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計 カロリー 1508kcal 塩分 8.4g
1/5 月	がんものの煮物 昆布豆 ごはん みそ汁	タラの塩焼き煮 里芋の煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	麻婆なす 水ぎょうざ チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1464kcal 塩分 10.2g
1/6 火	生姜はんぺんの煮物 ごぼうのおかか和え ごはん みそ汁	つくねの照り焼きソース ひじきの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	クリームシチュー オムレツ ブロッコリーの和え物 ごはん	合計 カロリー 1585kcal 塩分 9.4g
1/7 水	れんこんのごま風味煮 七草風がゆ みそ汁	豚肉のねぎ煮 かぼちゃの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の甘辛煮 チヂミ もやしのナムル ごはん すまし汁	合計 カロリー 1453kcal 塩分 8.5g
1/8 木	肉団子のトマト煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	鶏肉のみぞ焼き がんものの煮物 春菊の和え物 ごはん すまし汁	木の葉丼 コロッケ 春雨とコーンの和え物 みそ汁	合計 カロリー 1603kcal 塩分 9.8g
1/9 金	豆腐のあんかけ ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	サバのさっぱり煮 なすの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 大豆の煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1472kcal 塩分 10.0g
1/10 土	切干大根の煮物 ミニハンバーグ ごはん みそ汁	チキンカツ じゃがいもの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	おでん 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
1/11 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	牛肉と大根の甘辛煮 高野豆腐の煮物 温泉卵 ごはん すまし汁	アジの生姜煮 たこ焼き いんげんとがんものの煮物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1470kcal 塩分 8.2g
1/12 月	たけのこと人参のうま煮 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	えびカツ 厚揚げのみぞ煮 昆布豆 ごはん すまし汁	肉団子の煮物 ひじきと油揚の煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1457kcal 塩分 9.3g
1/13 火	はんぺんの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の煮付け 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 1483kcal 塩分 9.6g
1/14 水	里芋の田楽 もやしのピーナッツ和え ごはん	カレーライス オムレツ 大豆のツナ和え	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 春菊のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1459kcal 塩分 9.3g
1/15 木	カリフラワーのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	タラのきのこ煮 煮奴 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	トンカツ ちくわと玉ねぎの甘辛煮 れんこんと油揚の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1470kcal 塩分 7.5g

	朝	昼	夜	栄養価
1/16 金	じゃがいもの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ふきの煮物 切干大根のねぎナムル 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 1470kcal 塩分 7.8g
1/17 土	がんものの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉の照り煮 チヂミ ブロッコリーのコーン和え ごはん みそ汁	サバのみそ煮 高野豆腐の煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1457kcal 塩分 9.7g
1/18 日	大根の洋風煮 スパサラダ パン スープ	メンチカツ なすの煮びたし 人参の白和え ごはん みそ汁	いか団子のチリソース 温泉卵 菜の花の中華和え ごはん すまし汁	合計 カロリー 1518kcal 塩分 9.3g
1/19 月	大豆のごまみそ煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け かぼちゃの煮物 いんげんと厚揚の煮物 ごはん すまし汁	豚丼 はんぺん焼き 人参ともやしのねぎ和え みそ汁	合計 カロリー 1521kcal 塩分 9.0g
1/20 火	切干大根の煮物 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	ハンバーグ れんこんの煮物 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 がんものの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計 カロリー 1511kcal 塩分 9.0g
1/21 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	赤魚の梅風味煮 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 1448kcal 塩分 8.2g
1/22 木	肉団子のコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	おでん ブロッコリーのドレッシング和え 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 1463kcal 塩分 8.7g
1/23 金	じゃがいもの甘辛煮 もやしのとコーン和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 玉子焼き オクラの和え物 ごはん みそ汁	みそ肉豆腐 ひじきと油揚の煮付け スパサラダ ごはん すまし汁	合計 カロリー 1481kcal 塩分 8.6g
1/24 土	大豆のケチャップ煮 れんこんとはんぺんの和え物 ごはん みそ汁	サバのみぞれ煮 水ぎょうざ 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 1539kcal 塩分 8.8g
1/25 日	カリフラワーのツナ和え ハーフオムレツ パン スープ	トンカツ 厚揚げの煮物 切干大根の和え物 ごはん すまし汁	えび団子の煮物 チヂミ 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1524kcal 塩分 9.5g
1/26 月	なすの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	タラのごま醤油煮 大根のうま煮 チンゲン菜のからし和え ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1493kcal 塩分 8.4g
1/27 火	がんものの含め煮 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のきのこ炒め はんぺん焼き 昆布豆 ごはん すまし汁	アジの煮付け お好み焼き ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 14