

さくらの家1月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				1/1~1/6朝食まで 自由献立			
				エネルギー 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g			
	5	6	7	8	9	10	11
朝食		プレーンヨーグルト	ご飯 車麩煮 もやしの辛子和え きのこの清汁 ヤクルト	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 蕪の塩昆布和え ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼きたらこ ほうれん草とベーコン炒め つみれの味噌汁	ご飯 鰯の塩焼き カリフラワーのサラダ 小松菜の味噌汁 ヤクルト	トースト 目玉焼き 海藻サラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食		ご飯 豚肉の味噌焼き キャベツのレモン和え にんじんツナ炒め しめじの清汁	ご飯 鶏肉の香草焼き ピーマンのじゃこ炒め物 春菊のごま和え オクラの清汁	ご飯 おろしハンバーグ マカロニサラダ 胡瓜とみかんの酢の物 せんべい汁	五目炊き込みご飯 おでん はくさいの漬物 めかぶの清汁	ご飯 あさりのシチュー 豚肉野菜巻き パプリカのマリネ	塩ちゃんぽんラーメン 焼売 フルーツサラダ
夕食		ご飯 あじの粕漬け焼き 里芋の含め煮 トマトサラダ 豆腐の味噌汁	～七草粥～ サバの塩焼き 南瓜の水晶蒸し 大根のしその実漬け 味噌汁(ユニット)	ご飯 牛肉と白滝の旨煮 白菜の柚香風味 うぐいす煮豆 にらと油揚げの味噌汁	ご飯 湯豆腐鍋 ブロッコリーの辛子和え さつま芋の甘煮 清汁(ユニット)	ご飯 筑前煮 茄子の田楽 青菜の酢の物 お麩の清汁	ご飯 ブリ大根 人参のナムル きゅうりの浅漬け 味噌汁(ユニット)
3時							鏡開き
		エネルギー 900kcal 蛋白質 42.3g 脂質 24.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1199kcal 蛋白質 54.5g 脂質 23.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 43.8g 脂質 37.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1210kcal 蛋白質 57.9g 脂質 15.4g 食塩 13g	エネルギー 1827kcal 蛋白質 61.2g 脂質 65.2g 食塩 10.5g	エネルギー 1918kcal 蛋白質 65.9g 脂質 59.5g 食塩 24.7g