



# 2024年 1月献立一覧



1月1日(月)		朝食					
	和風きんぴら包み焼き	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約20分		
		おくらひじきクコの実和え	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍	
			ツナマヨコーン	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

1月1日(月)		昼食					
	2024 おせち	通常食					
		さばの生姜煮	湯煎約10分	1人前	60g		
		切干大根	湯煎約10分	1人前	40g		
	わかめと胡瓜の酢の物	流水解凍	1人前	40g			
主食とおススメ食材		ご飯					

1月1日(月)		夕食					
	合鴨団子と野菜の煮物	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約17分		
		青菜の和風炒め	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
			彩り野菜のピクルス	(1人前)	48 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

1月2日(火)		朝食					
	いわしごま生姜味	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約15分		
		ベーコンとブロッコリーのガーリック和え	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
			うずら豆	(1人前)	24 g	調理方法	流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

1月2日(火)		昼食					
	鶏もも唐揚げ	(1人前)	75 g	調理方法	自然解凍		
		冬瓜の煮物	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
			サラダ風ポテト卵の花	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・スナックえんどう					

1月2日(火)		夕食					
	肉豆腐	(1人前)	120 g	調理方法	湯煎 約10分		
		カレービーフン	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分	
			てっぱい (酢味噌和え)	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

1月3日(水)		朝食					
	ポテトハーブクリームソース	(1人前)	64 g	調理方法	湯煎 約20分		
		キャベツと人参のサラダ	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
			あさりと昆布の煮物	(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		パン・牛乳					

1月3日(水)		昼食					
	とろろ	(1人前)	35 g	調理方法	流水解凍		
		香り箱 (カニ風味かまぼこ)	(1人前)	16 g	調理方法	流水解凍	
			青ねぎ	(1人前)	3 g	調理方法	そのまま
			3色ナムル	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		うどん・うどんつゆ					

1月3日(水)		夕食					
	赤魚塩焼	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		海老団子と野菜の炒め煮	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
			小松菜と油揚げのお浸し	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。






# 2024年 1月献立一覧



朝食												
1月4日(木)	 <p><b>がんとめ煮</b></p> <p>(1人前) 80g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>白菜のお浸し</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p>画像なし</p> <p><b>春雨の梅酢和え</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>61.8kcal</td> <td>2.7g</td> <td>1.9g</td> <td>9.2g</td> <td>626.4mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	61.8kcal	2.7g	1.9g	9.2g	626.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
61.8kcal	2.7g	1.9g	9.2g	626.4mg	1.6g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>												

昼食												
	 <p><b>メバル照り焼き</b></p> <p>(1人前) 45g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>竹輪と人参と大根の煮物</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>からし菜のおかか和え</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>163.6kcal</td> <td>7.2g</td> <td>10.7g</td> <td>10.1g</td> <td>543.5mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	163.6kcal	7.2g	10.7g	10.1g	543.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
163.6kcal	7.2g	10.7g	10.1g	543.5mg	1.4g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>												


夕食													
	 <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>												
	<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p><b>デミマスタードソース</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>ひじきの煮物</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約8分</b></p>												
	 <p><b>湯葉入りチンゲン菜</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>255.2kcal</td> <td>10.8g</td> <td>15.6g</td> <td>17.9g</td> <td>754.3mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	255.2kcal	10.8g	15.6g	17.9g	754.3mg	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
255.2kcal	10.8g	15.6g	17.9g	754.3mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>													




1月5日(金)	 <p><b>さつま揚げと野菜の煮物</b></p> <p>(1人前) 90g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ほうれん草の紫蘇の実和え</b></p> <p>(1人前) 20g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>子持ち木耳</b></p> <p>(1人前) 10g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>65.5kcal</td> <td>3.7g</td> <td>0.7g</td> <td>11.5g</td> <td>638.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	65.5kcal	3.7g	0.7g	11.5g	638.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
65.5kcal	3.7g	0.7g	11.5g	638.0mg	1.6g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>												

	 <p><b>チキンの塩焼き</b></p> <p>(1人前) 65g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>カリフラワーのポトフ</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>220.7kcal</td> <td>18.8g</td> <td>14.3g</td> <td>3.3g</td> <td>894.6mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	220.7kcal	18.8g	14.3g	3.3g	894.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
220.7kcal	18.8g	14.3g	3.3g	894.6mg	2.2g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>												

	 <p><b>たらごま油かけ</b></p> <p>(1人前) 45g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	 <p><b>菜の花の豆乳あん</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>おさつの甘露煮</b></p> <p>(1人前) 31g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>122.9kcal</td> <td>11.0g</td> <td>2.5g</td> <td>13.9g</td> <td>386.9mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	122.9kcal	11.0g	2.5g	13.9g	386.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
122.9kcal	11.0g	2.5g	13.9g	386.9mg	1.0g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>												

1月6日(土)	<p>画像なし</p> <p><b>お魚ボール</b></p> <p>(1人前) 80g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>おかず豆</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>なめ茸のおろし和え</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>137.2kcal</td> <td>5.5g</td> <td>6.1g</td> <td>17.3g</td> <td>648.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	137.2kcal	5.5g	6.1g	17.3g	648.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
137.2kcal	5.5g	6.1g	17.3g	648.3mg	1.6g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>												

	 <p><b>牛丼</b></p> <p>(1人前) 105g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ブロッコリーの大粒そぼろ炒め</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>南瓜サラダ</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>349.9kcal</td> <td>12.2g</td> <td>26.0g</td> <td>22.3g</td> <td>847.8mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg	2.2g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>												

	 <p><b>メヌケの白味噌煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>茄子のみょうが煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>セロリと野菜のピクルス</b></p> <p>(1人前) 48g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>194.4kcal</td> <td>8.8g</td> <td>12.5g</td> <td>10.1g</td> <td>230.9mg</td> <td>0.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	194.4kcal	8.8g	12.5g	10.1g	230.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
194.4kcal	8.8g	12.5g	10.1g	230.9mg	0.6g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>												


※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧




朝食												
1月7日(日)	 <p><b>チキンピカタ</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>きのこさっと煮</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>冬瓜の煮物</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>106.3kcal</td> <td>6.0g</td> <td>4.8g</td> <td>10.8g</td> <td>530.0mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	106.3kcal	6.0g	4.8g	10.8g	530.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
106.3kcal	6.0g	4.8g	10.8g	530.0mg	1.3g							

昼食												
	 <p><b>ニシン生姜煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>かに風味つみれ</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>つみれの付け合わせ</b></p>  <p><b>かつお風味あん</b></p> <p>(1人前) 20g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>青梗菜と油揚げの和え物</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p> <p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>115.2kcal</td> <td>7.3g</td> <td>5.8g</td> <td>8.3g</td> <td>608.7mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	115.2kcal	7.3g	5.8g	8.3g	608.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
115.2kcal	7.3g	5.8g	8.3g	608.7mg	1.6g							

夕食												
	 <p><b>豚カルビ焼肉</b></p> <p>(1人前) 74g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ぜんまい煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>おくら磯わさび風味</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>376.4kcal</td> <td>14.6g</td> <td>29.4g</td> <td>11.8g</td> <td>665.9mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	376.4kcal	14.6g	29.4g	11.8g	665.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
376.4kcal	14.6g	29.4g	11.8g	665.9mg	1.7g							

1月8日(月) 成人の日	 <p><b>ハム野菜炒め</b></p> <p>(1人前) 70g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>大根柚子風味</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b></p>												
	 <p><b>ほうれん草の海苔和え</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p> <p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>75.2kcal</td> <td>4.6g</td> <td>2.0g</td> <td>10.6g</td> <td>528.7mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	75.2kcal	4.6g	2.0g	10.6g	528.7mg	1.6g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
75.2kcal	4.6g	2.0g	10.6g	528.7mg	1.6g								

	 <p><b>チキンのホワイトシチュー</b></p> <p>(1人前) 150g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>野菜入りビーフン</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>春菊のピーナッツ和え</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p> <p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>160.7kcal</td> <td>6.3g</td> <td>7.7g</td> <td>16.5g</td> <td>778.1mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	160.7kcal	6.3g	7.7g	16.5g	778.1mg	2.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
160.7kcal	6.3g	7.7g	16.5g	778.1mg	2.0g								

	 <p><b>ほきみりん醤油焼き</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>いか団子の煮物</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>小松菜のからし和え</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p> <p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>112.2kcal</td> <td>11.0g</td> <td>1.2g</td> <td>14.3g</td> <td>543.5mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	112.2kcal	11.0g	1.2g	14.3g	543.5mg	1.4g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
112.2kcal	11.0g	1.2g	14.3g	543.5mg	1.4g								

1月9日(火)	 <p><b>豚肉のトマトソース</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>茄子といんげんの煮物</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
	 <p><b>角切昆布</b></p> <p>(1人前) 10g 調理方法 <b>流水解凍</b></p> <p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>123.6kcal</td> <td>5.5g</td> <td>5.2g</td> <td>13.7g</td> <td>614.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	123.6kcal	5.5g	5.2g	13.7g	614.0mg	1.6g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
123.6kcal	5.5g	5.2g	13.7g	614.0mg	1.6g								

	 <p><b>さわら塩麴焼き</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>カニ風味サラダ</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
	 <p><b>大根葉のじゃこ炒め</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p> <p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>175.9kcal</td> <td>14.1g</td> <td>9.0g</td> <td>11.5g</td> <td>706.5mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	175.9kcal	14.1g	9.0g	11.5g	706.5mg	1.8g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
175.9kcal	14.1g	9.0g	11.5g	706.5mg	1.8g								



	<p><b>画像なし</b></p> <p><b>厚揚げのそぼろ煮</b></p> <p>(1人前) 100g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>ジャーマンポテト</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約20分</b></p>												
	 <p><b>ほうれん草のごまあえ</b></p> <p>(1人前) 20g 調理方法 <b>流水解凍</b></p> <p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>174.7kcal</td> <td>7.5g</td> <td>8.4g</td> <td>16.7g</td> <td>654.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	174.7kcal	7.5g	8.4g	16.7g	654.6mg	1.7g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
174.7kcal	7.5g	8.4g	16.7g	654.6mg	1.7g								


※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧





朝食												
1月10日(水)	 <p>豆と野菜の挽き肉カレー</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ツナマヨコーン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>160.6kcal</td> <td>8.1g</td> <td>6.3g</td> <td>18.9g</td> <td>344.6mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	160.6kcal	8.1g	6.3g	18.9g	344.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
160.6kcal	8.1g	6.3g	18.9g	344.6mg	1.1g							


昼食												
	 <p>豚バラ生姜焼き</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 約10分</p>											
	 <p>里芋の含め煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜の和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>185.kcal</td> <td>6.4g</td> <td>1.5g</td> <td>18.6g</td> <td>738.7mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	185.kcal	6.4g	1.5g	18.6g	738.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
185.kcal	6.4g	1.5g	18.6g	738.7mg	1.9g							

夕食												
	 <p>めばる柚庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>のっぺい煮</p> <p>(1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>123.8kcal</td> <td>12.4g</td> <td>3.0g</td> <td>11.1g</td> <td>419.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	123.8kcal	12.4g	3.0g	11.1g	419.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
123.8kcal	12.4g	3.0g	11.1g	419.4mg	1.1g							


1月11日(木)	 <p>豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜の土佐和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>159.kcal</td> <td>5.8g</td> <td>9.4g</td> <td>13.3g</td> <td>645.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・インゲン</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	159.kcal	5.8g	9.4g	13.3g	645.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
159.kcal	5.8g	9.4g	13.3g	645.0mg	1.6g							

	 <p>ほっけのにんにく醤油</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 48g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>123.1kcal</td> <td>11.0g</td> <td>2.3g</td> <td>14.4g</td> <td>546.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	123.1kcal	11.0g	2.3g	14.4g	546.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
123.1kcal	11.0g	2.3g	14.4g	546.1mg	1.4g							

	 <p>甘酢さつぱりたれづけ唐揚げ (アセロラピューレ)</p> <p>(1人前) 84g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>茄子の彩り中華ドレッシング</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>252.1kcal</td> <td>10.7g</td> <td>14.0g</td> <td>20.8g</td> <td>646.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・ブロッコリー</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	252.1kcal	10.7g	14.0g	20.8g	646.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
252.1kcal	10.7g	14.0g	20.8g	646.3mg	1.6g							

1月12日(金)	 <p>トマトオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>白花豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>143.5kcal</td> <td>5.8g</td> <td>3.9g</td> <td>21.1g</td> <td>367.2mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	143.5kcal	5.8g	3.9g	21.1g	367.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
143.5kcal	5.8g	3.9g	21.1g	367.2mg	0.9g							

	 <p>味噌焼きポーク</p> <p>(1人前) 67g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>平春雨と木耳のオイスター炒め</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>291.3kcal</td> <td>16.9g</td> <td>18.4g</td> <td>15.3g</td> <td>686.4mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	291.3kcal	16.9g	18.4g	15.3g	686.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
291.3kcal	16.9g	18.4g	15.3g	686.4mg	1.7g							

	 <p>イワシ生姜煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>コールスローサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>かぼちやいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>162.6kcal</td> <td>11.0g</td> <td>3.7g</td> <td>21.7g</td> <td>521.2mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	162.6kcal	11.0g	3.7g	21.7g	521.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
162.6kcal	11.0g	3.7g	21.7g	521.2mg	1.3g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧



1月13日(土)		朝食						
	竹輪の炒め煮	(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分			
		小松菜と油揚げのお浸し	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
			しそ昆布	(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳						

1月13日(土)		昼食						
	長メヌケ柚子こしょう風味焼き	(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分			
		鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
			金平ごぼう	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約8分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯						

1月13日(土)		夕食						
	豚丼	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
		さつまいもの甘煮	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
			3色ナムル	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯						

1月14日(日)		朝食						
	はんぺんチーズのせ焼	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
		マカロニと野菜のサラダ	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
			もやしの中華和え	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		パン・牛乳・スナッペンどう						

1月14日(日)		昼食						
	マス旨塩焼	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
		さつまい揚げと切昆布の煮物	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約8分		
			ほうれん草のおろし和え	(1人前)	40 g	調理方法	冷蔵解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯						

1月14日(日)		夕食						
	麻婆春雨	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
		冬瓜の煮物	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
			きゅうりと中華くらげの和え物	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯						

1月15日(月)		朝食						
	白身魚と野菜の煮物	(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分			
		いんげんの和え物	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
			小さなお好み焼	(1人前)	36 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳						

1月15日(月)		昼食						
	鶏肉とごぼうの旨煮	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約15分			
		菜の花の豆乳あん	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
			白菜のお浸し	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯						

1月15日(月)		夕食						
	さばみりん干し焼 (すりごま入り)	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
		じゃがいものポトフ	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
			キャベツとコーンのおかか和え	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
主食とおススメ食材		ご飯						

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧



朝食					
	揚げしんじょうと茄子の煮物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分				
	チンゲン菜の胡麻和え (1人前) 20g 調理方法 流水解凍				
	はるさめサラダ (1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
122.8kcal	3.1g	5.5g	15.2g	652.0mg	1.7g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳			

昼食					
	中華旨煮 (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分				
	わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り) (1人前) 40g 調理方法 流水解凍				
画像なし	焼餃子 (1人前) 34g 調理方法 自然解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
166.9kcal	7.6g	7.0g	20.0g	1051.3mg	2.6g
主食とおススメ食材		ご飯			

夕食					
	肉団子 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
肉団子の付け合わせ	デミソース (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分				
	豆こんぶ (1人前) 40g 調理方法 流水解凍				
	モロヘイヤの辛し和え (1人前) 30g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
222.3kcal	13.1g	10.8g	19.2g	717.9mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯			

	チキンフリッター (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	ポテトサラダ (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分				
	マカロニトマトソース (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
240kcal	9.3g	15.5g	17.3g	222.9mg	0.8g
主食とおススメ食材		パン・牛乳・ケチャップ			

	ポークカレー (1人前) 160g 調理方法 湯煎 約10分				
カレーの付け合わせ	福神漬 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍				
	もやしの中華和え (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分				
	ささがきごぼうサラダ (1人前) 30g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
226.3kcal	6.5g	13.6g	19.9g	1123.3mg	2.9g
主食とおススメ食材		ご飯			

	ホッケー夜干し焼き (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分				
	竹輪と人参と大根の煮物 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	茄子のポン酢和え (1人前) 60g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
191.5kcal	11.3g	11.4g	10.6g	729.2mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯			

	高野豆腐の煮物 (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分				
	いんげんの黒胡麻和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍				
	子持ち木耳 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
142.1kcal	7.8g	6.2g	15.2g	695.5mg	1.7g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳			

	赤魚の粕漬焼き (1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分				
	里芋のそぼろあん (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分				
	ほうれん草と油揚げの煮浸し (1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
122.5kcal	10.4g	3.3g	12.5g	712.9mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯			

	豚角煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	うまい菜のわさび和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍				
	おかず豆 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
343kcal	13.6g	25.9g	16.1g	645.8mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯			



※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧




朝食	
1月19日(金)	 <p>あおさ揚げの昆布仕立てあん</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花の白和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>158.8kcal 8.2g 8.6g 12.0g 480.2mg 1.2g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	 <p>チキン南蛮</p> <p>(1人前) 69g 調理方法 自然解凍</p>
	 <p>カリフラワーのポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>177.2kcal 7.8g 8.5g 17.2g 819.3mg 2.1g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	 <p>ニシン塩焼き</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちゃの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>182.9kcal 13.5g 11.1g 7.1g 614.4mg 1.6g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

1月20日(土)	 <p>半熟風プレーンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>121.8kcal 5.2g 5.1g 13.5g 641.4mg 1.7g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・スナックえんどう・ケチャップ

	 <p>あじの和風バターソース</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>143.kcal 14.7g 5.3g 10.4g 714.4mg 1.8g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

	 <p>鶏の照焼きスライス</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>小松菜のからし和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>おさつの甘露煮</p> <p>(1人前) 31g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>231.kcal 13.4g 10.0g 22.2g 811.4mg 2.1g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

1月21日(日)	 <p>魚肉ソーセージと野菜の炒め物</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいもバター風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>うぐいす豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>151.9kcal 6.8g 4.1g 23.0g 428.5mg 1.1g</p>
主食とおススメ食材	パン・牛乳

	 <p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>金時人参入りなます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>243.1kcal 9.0g 9.7g 15.8g 579.7mg 1.5g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・醤油

	 <p>カゴカマス照り煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>小さなお好み焼</p> <p>(1人前) 36g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>206.3kcal 18.2g 7.5g 11.6g 790.2mg 2.0g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧



## 1月22日(月)

朝食						
	やわらか豆腐だんご					
(1人前)	60 g	調理方法 冷蔵解凍				
	オクラひじきクコの実和え					
(1人前)	30 g	調理方法 流水解凍				
	マカロニと野菜のサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法 湯煎後冷却 約10分				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 137.1kcal	たんぱく質 6.4g	脂質 5.3g	炭水化物 16.4g	ナトリウム 485.4mg	食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

昼食						
	ブリの甘酢あんかけ					
(1人前)	60 g	調理方法 湯煎 約10分				
	カニ風味サラダ					
(1人前)	60 g	調理方法 流水解凍				
	切干大根					
(1人前)	40 g	調理方法 湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 226.kcal	たんぱく質 10.0g	脂質 12.3g	炭水化物 18.2g	ナトリウム 662.6mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

夕食						
	親子丼					
(1人前)	150 g	調理方法 湯煎 約10分				
	セロリと野菜のピクルス					
(1人前)	48 g	調理方法 流水解凍				
	油揚げとザーサイの煮物					
(1人前)	30 g	調理方法 湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 225.1kcal	たんぱく質 11.4g	脂質 9.3g	炭水化物 22.4g	ナトリウム 1968.9mg	食塩相当量 5.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 1月23日(火)

	枝豆のふわふわ豆腐					
(1人前)	50 g	調理方法 自然解凍				
	ふわふわ豆腐の付け合わせ					
(1人前)	20 g	調理方法 湯煎 約10分				
	かぼちゃ煮					
(1人前)	40 g	調理方法 湯煎 約10分				
	椎茸佃煮					
(1人前)	10 g	調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 146.8kcal	たんぱく質 5.1g	脂質 6.6g	炭水化物 16.7g	ナトリウム 638.6mg	食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

	中華旨煮 (塩風味)					
(1人前)	130 g	調理方法 湯煎 約10分				
	菜の花のからし和え					
(1人前)	40 g	調理方法 流水解凍				
画像なし	焼餃子					
(1人前)	34 g	調理方法 自然解凍				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 165.7kcal	たんぱく質 8.0g	脂質 8.3g	炭水化物 16.7g	ナトリウム 965.1mg	食塩相当量 2.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

	タラフライ					
(1人前)	60 g	調理方法 湯煎 約10分				
	ぜんまい煮					
(1人前)	50 g	調理方法 流水解凍				
	春菊のピーナッツ和え					
(1人前)	40 g	調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 161.9kcal	たんぱく質 13.5g	脂質 6.9g	炭水化物 8.8g	ナトリウム 554.1mg	食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 1月24日(水)

	豆のトマトソース煮込み					
(1人前)	70 g	調理方法 湯煎 約15分				
	キャベツと人参のサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法 流水解凍				
	あさりと昆布の煮物					
(1人前)	20 g	調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 146.kcal	たんぱく質 6.6g	脂質 5.6g	炭水化物 17.5g	ナトリウム 556.5mg	食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	パン・牛乳					

	黄金かれいおろし煮					
(1人前)	60 g	調理方法 湯煎 約10分				
	竹輪とほうれん草の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法 湯煎 約10分				
	きゅうりと中華くらげの和え物					
(1人前)	30 g	調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 146.4kcal	たんぱく質 14.5g	脂質 3.0g	炭水化物 15.2g	ナトリウム 884.7mg	食塩相当量 2.2g
主食とおススメ食材	ご飯					

	味噌焼きチキン					
(1人前)	70 g	調理方法 湯煎 約10分				
	ベーコンとブロッコリーのガーリック和え					
(1人前)	60 g	調理方法 湯煎 約10分				
	いか団子の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法 湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 228.6kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 12.1g	炭水化物 13.4g	ナトリウム 803.3mg	食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯					


※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。







# 2024年 1月献立一覧



朝食	
1月25日(木)	 <p>カニかま入 かに風味さつま揚げ昆布仕立</p> <p>(1人前) 47g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>66.8kcal 3.7g 1.6g 9.7g 576.5mg 1.5g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	 <p>ポークチャップ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいもの味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>285.6kcal 6.7g 16.7g 25.9g 748.0mg 1.9g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	 <p>あじの照り焼き</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の 中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ごま豆腐</p> <p>(1人前) 32g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>179.7kcal 16.0g 5.2g 16.0g 531.6mg 1.4g</p>
主食とおススメ食材	ご飯




1月26日(金)	 <p>厚揚げのおかか煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>カリフラワーとキャベツとツナの 和風マヨ和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>127.9kcal 21.0g 6.3g 11.9g 549.6mg 1.4g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	 <p>イワシ梅煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>画像なし</p> <p>春巻き</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>148.6kcal 9.6g 4.6g 23.5g 638.9mg 1.6g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

	 <p>鶏唐揚げ甘酢あん</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちやいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>わさび昆布</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>232.6kcal 6.4g 9.0g 30.1g 908.2mg 2.3g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

1月27日(土)	 <p>皮なしウインナー</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ソーセージの 付け合わせ</p> <p>ペネホワイトソース和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</p>
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白花豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>190.8kcal 7.3g 8.8g 20.5g 444.3mg 1.1g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ

	 <p>かき揚げ (野菜)</p> <p>かき揚げそば</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>かき揚げそばの 付け合わせ</p> <p>かに風味蒲鉾フレーク</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>かき揚げそばの 付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ささがきごぼうサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>244.4kcal 4.9g 15.2g 22.0g 563.9mg 1.4g</p>	
主食とおススメ食材	そば・そばつゆ

	 <p>赤魚味噌焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根のそぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>95.6kcal 9.7g 2.6g 8.2g 737.2mg 1.9g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧



		朝食					
1月28日(日)		アンサンプルエッグ					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約15分		
		彩り野菜のピクルス					
		(1人前)	48 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
		ほうれん草の海苔和え					
		(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		143.5kcal	5.3g	5.8g	17.2g	396.2mg	1.0g
	主食とおススメ食材	パン・牛乳・スナッペンどう					
1月29日(月)		ニシン蒲焼					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		小松菜と油揚げのお浸し					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		マカロニトマトソース					
		(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		198.8kcal	13.0g	10.6g	14.6g	419.0mg	1.3g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

		昼食					
1月28日(日)		さばの照り焼き					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ブロッコリーの大豆そぼろ炒め					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	画像なし	もずく三杯酢					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		173.3kcal	13.6g	11.3g	5.1g	308.0mg	0.8g
	主食とおススメ食材	ご飯					
1月29日(月)		チキンのハーブ焼き					
		(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分		
		じゃがいものポトフ					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		てっぱい (酢味噌和え)					
		(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		261.1kcal	20.4g	15.0g	9.0g	738.1mg	1.9g
	主食とおススメ食材	ご飯					

1月30日(火)		南瓜の織部寄せ					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		菜の花の豆乳あん					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		なめ茸のおろし和え					
		(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		122.9kcal	7.4g	5.1g	12.8g	499.9mg	1.3g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

1月29日(月)		長メヌケ塩焼き					
		(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分		
		ちくぜん煮					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		おからサラダ					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		202.2kcal	18.1g	9.0g	11.6g	714.8mg	1.5g
	主食とおススメ食材	ご飯					

		夕食					
1月28日(日)		豚肉とにんにくの芽の炒め物					
		(1人前)	86 g	調理方法	湯煎 約10分		
		茄子のみょうが煮					
		(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
		海藻サラダ					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		267.3kcal	9.6g	20.0g	84.0g	710.5mg	1.8g
	主食とおススメ食材	ご飯					
1月29日(月)		豆腐入りハンバーグ					
		(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分		
		3色ナムル					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		大根のごま煮					
		(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		205.3kcal	9.0g	9.6g	21.6g	525.2mg	1.4g
	主食とおススメ食材	ご飯					

1月29日(月)		カマンベールチーズコロッケ					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		かぶのクリーム煮					
		(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約10分		
		コールスローサラダ					
		(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		201.4kcal	3.8g	12.5g	22.7g	627.8mg	1.6g
	主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2024年 1月献立一覧



1月31日(水)

## 朝食

	スクランブルエッグ					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)				
		(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約15分	
	はるさめサラダ					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	173.7kcal	4.4g	10.6g	15.0g	612.9mg	1.6g
主食とおススメ食材	パン・牛乳・いんげん・ケチャップ					

## 昼食

	麻婆茄子					
	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分		
		高野豆腐の田舎煮				
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
	わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	200.kcal	5.8g	12.1g	15.5g	740.0mg	1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 夕食

	白菜と厚揚げの和風煮					
	(1人前)	150 g	調理方法	湯煎 約15分		
		野菜とベーコンの炒め物				
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
	さつま芋の甘煮					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	187.5kcal	4.7g	6.0g	29.1g	758.0mg	1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。