

# 1月の献立 A

p タンパク質、c 炭水化物

7日	ごはん、コロッケ、鶏の甘辛煮、ボイル野菜、みかん缶(小麦、卵)	434kcal	タンパク質 16,5g	炭水化物 49,6g
8日	ロールパン、クリームシチュー、サラダ、オレンジ(小麦、乳、卵)	471kcal	タンパク質 17,9g	炭水化物 42,9g
9日	ごはん、チキンのトマト煮、ブロッコリー、にんじんソテー	454kcal	タンパク質 16,5g	炭水化物 49,6g
10日	ごはん、ハンバーグ、キャベツソテー、蒸しじゃがいも、ボイルにんじん(小麦、乳、卵)	460kcal	タンパク質 18,8g	炭水化物 46,7g
11日	ごはん、生姜焼き、ポテトサラダ、小松菜炒め、オレンジ(乳、卵)	467kcal	タンパク質 13,1g	炭水化物 47,8g
15日	カレーライス、りんご(小麦)	473kcal	タンパク質 14,5g	炭水化物 46,8g
16日	ごはん、筑前煮、インゲン煮、ボイル野菜	445kcal	タンパク質 17,9g	炭水化物 46,7g
17日	ごはん、鶏の照り焼き、ポテトサラダ、ボイル野菜、みかん缶(小麦、乳、卵)	445kcal	タンパク質 17,9g	炭水化物 46,7g
18日	とりそばごはん、豚の甘辛焼き、小松菜のソテー、ハスの煮物、りんご	465kcal	タンパク質 19,7g	炭水化物 49,4g
21日	ロールパン、クリームシチュー、サラダ、オレンジ(小麦、乳、卵)	471kcal	タンパク質 17,9g	炭水化物 42,9g
22日	ごはん、白身魚のトマトソース和え、ブロッコリー、にんじんソテー、ボイル野菜	434kcal	タンパク質 16,5g	炭水化物 49,6g
23日	ごはん、鶏の味噌焼き、ポテトサラダ、ボイル野菜、みかん缶(小麦、乳、卵)	445kcal	タンパク質 17,9g	炭水化物 46,7g
24日	ごはん、コロッケ、鶏の甘辛煮、ボイル野菜、みかん缶(小麦、卵)	434kcal	タンパク質 16,5g	炭水化物 49,6g
25日	ごはん、豚肉とキャベツのホイコーロー風、卵焼き、オレンジ(小麦、卵)	488kcal	タンパク質 16,7g	炭水化物 51,2g
28日	カレーライス、りんご(小麦)	473kcal	タンパク質 14,5g	炭水化物 46,8g
29日	ごはん、生姜焼き、ポテトサラダ、小松菜炒め、オレンジ(乳、卵)	467kcal	タンパク質 13,1g	炭水化物 47,8g
30日	ごはん、チキンのトマト煮、ブロッコリー、にんじんソテー	454kcal	タンパク質 16,5g	炭水化物 49,6g
31日	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリー、ポテトサラダ、りんご(小麦、卵)	480kcal	タンパク質 18,2g	炭水化物 52,1g

