

【1月】低たんぱく食 献立表



		名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分	
1月1日	木	昼						
		夕						
1月2日	金	昼						
		夕						
1月3日	土	昼						
		夕						
1月4日	日	昼	和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	341kcal	9.4g	376mg	2.0g
		夕	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	317kcal	10.0g	492mg	2.0g
1月5日	月	昼	サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
		夕	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
1月6日	火	昼	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.4g	364mg	2.0g
		夕	ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	301kcal	9.4g	486mg	2.0g
1月7日	水	昼	豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	305kcal	9.3g	487mg	1.9g
		夕	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	493mg	1.9g
1月8日	木	昼	肉野菜炒め	明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	300kcal	10.0g	384mg	1.7g
		夕	かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	300kcal	9.8g	442mg	1.9g
1月9日	金	昼	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
		夕	エビフライセット	ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	300kcal	9.5g	491mg	2.0g
1月10日	土	昼	ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.9g	498mg	2.0g
		夕	豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	300kcal	9.4g	493mg	2.0g
1月11日	日	昼	かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	315kcal	9.3g	418mg	2.0g
		夕	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	308kcal	10.0g	500mg	2.0g
1月12日	月	昼	牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
		夕	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	310kcal	9.4g	408mg	1.9g
1月13日	火	昼	イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	500mg	2.0g
		夕	豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	300kcal	8.3g	424mg	1.9g
1月14日	水	昼	ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	305kcal	8.9g	458mg	1.8g
		夕	麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	314kcal	9.9g	454mg	1.8g
1月15日	木	昼	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	303kcal	7.5g	385mg	2.0g
		夕	サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
1月16日	金	昼	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	317kcal	10.0g	492mg	2.0g
		夕	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
1月17日	土	昼	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕	ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	301kcal	9.4g	486mg	2.0g
1月18日	日	昼	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.9g	498mg	2.0g
		夕	和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	341kcal	9.4g	376mg	2.0g
1月19日	月	昼	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.4g	364mg	2.0g
		夕	鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
1月20日	火	昼	ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	300kcal	9.5g	495mg	2.0g
		夕	豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	305kcal	9.3g	487mg	1.9g
1月21日	水	昼	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	308kcal	10.0g	500mg	2.0g
		夕	チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
1月22日	木	昼	オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	416mg	1.9g
		夕	八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	302kcal	9.1g	500mg	1.9g
1月23日	金	昼	肉野菜炒め	明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	300kcal	10.0g	384mg	1.7g
		夕	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
1月24日	土	昼	豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	300kcal	9.4g	493mg	2.0g
		夕	豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	300kcal	8.3g	424mg	1.9g
1月25日	日	昼	イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	500mg	2.0g
		夕	麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	314kcal	9.9g	454mg	1.8g
1月26日	月	昼	エビフライセット	ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	300kcal	9.5g	491mg	2.0g
		夕	かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	300kcal	9.8g	442mg	1.9g
1月27日	火	昼	かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	315kcal	9.3g	418mg	2.0g
		夕	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	493mg	1.9g
1月28日	水	昼	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	310kcal	9.4g	408mg	1.9g
		夕	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.9g	498mg	2.0g
1月29日	木	昼	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	303kcal	7.5g	385mg	2.0g
1月30日	金	昼	ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.9g	498mg	2.0g
		夕	ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	305kcal	8.9g	458mg	1.8g
1月31日	土	昼	牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
		夕	鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g

