

【1月】 ムース食 献立表



|       |   | 商品コード | 名称              | 副菜                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------|---|-------|-----------------|--------------------------------------|---------|------|
| 1月1日  | 木 | 昼     | 313 肉団子の甘酢      | 小松菜 (お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)     | 273kcal | 1.4g |
|       | 木 | 夕     | 331 ブリのゴマダレ焼き   | 小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)      | 277kcal | 1.6g |
| 1月2日  | 金 | 昼     | 328 サバの柚庵焼き     | ギョウザ(ギョウザのタレ)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング) | 294kcal | 1.6g |
|       | 金 | 夕     | 302 海老チリソース     | 里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)           | 290kcal | 1.6g |
| 1月3日  | 土 | 昼     | 318 酢豚          | 大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)        | 313kcal | 1.8g |
|       | 土 | 夕     | 307 鮭の中華あんかけ    | シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)       | 257kcal | 1.3g |
| 1月4日  | 日 | 昼     | 312 うなぎ蒲焼       | かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)        | 288kcal | 1.8g |
|       | 日 | 夕     | 316 イカの中華チリ炒め   | 椎茸(煮物味)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、大根(煮物味)        | 299kcal | 1.8g |
| 1月5日  | 月 | 昼     | 321 牛の味噌焼き      | カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)  | 268kcal | 2.2g |
|       | 月 | 夕     | 317 蒸し鯛のゴマダレかけ  | トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)      | 297kcal | 1.5g |
| 1月6日  | 火 | 昼     | 327 シイラの中華あんかけ  | 豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)          | 288kcal | 1.6g |
|       | 火 | 夕     | 305 煮豚          | ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)        | 283kcal | 1.8g |
| 1月7日  | 水 | 昼     | 325 焼き鳥 B       | ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)      | 281kcal | 1.7g |
|       | 水 | 夕     | 303 タラの味噌焼き     | カレイの子(味付き)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、人参(煮物味)     | 297kcal | 2.1g |
| 1月8日  | 木 | 昼     | 330 ブリの照焼       | ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)      | 296kcal | 1.8g |
|       | 木 | 夕     | 310 和風ハンバーグ     | ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)    | 272kcal | 1.4g |
| 1月9日  | 金 | 昼     | 304 牛肉の炒め       | うずら豆(佃煮味)、ごま豆腐(味付き)、かぼちゃ(煮物味)        | 286kcal | 1.5g |
|       | 金 | 夕     | 324 カレイの中華あんかけ  | シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)      | 267kcal | 1.3g |
| 1月10日 | 土 | 昼     | 322 タラのポン酢かけ    | さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)        | 275kcal | 1.5g |
|       | 土 | 夕     | 301 鶏の味噌煮       | 小松菜(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、トマト(ドレッシング)       | 232kcal | 1.7g |
| 1月11日 | 日 | 昼     | 326 ミートボール      | かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)       | 280kcal | 1.2g |
|       | 日 | 夕     | 309 シイラのゴマダレ焼き  | ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)         | 286kcal | 1.7g |
| 1月12日 | 月 | 昼     | 320 サーモンのチリソース煮 | ギョウザ(ギョウザのタレ)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)   | 267kcal | 1.5g |
|       | 月 | 夕     | 315 海老の中華あんかけ   | 豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)       | 279kcal | 1.5g |
| 1月13日 | 火 | 昼     | 314 鶏肉のゴマダレ焼き   | 玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネーズ)   | 258kcal | 1.8g |
|       | 火 | 夕     | 329 サバの味噌煮      | 里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)          | 310kcal | 1.6g |
| 1月14日 | 水 | 昼     | 311 カレイの煮付け     | ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)        | 272kcal | 1.7g |
|       | 水 | 夕     | 306 イカの中華甘酢     | ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)        | 284kcal | 1.5g |
| 1月15日 | 木 | 昼     | 313 肉団子の甘酢      | 小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)      | 273kcal | 1.4g |
|       | 木 | 夕     | 319 鯛の煮付け       | ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)   | 276kcal | 1.8g |
| 1月16日 | 金 | 昼     | 331 ブリのゴマダレ焼き   | 小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)      | 277kcal | 1.6g |
|       | 金 | 夕     | 321 牛の味噌焼き      | カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)  | 268kcal | 2.2g |
| 1月17日 | 土 | 昼     | 302 海老チリソース     | 里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)           | 290kcal | 1.6g |
|       | 土 | 夕     | 327 シイラの中華あんかけ  | 豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)          | 288kcal | 1.6g |
| 1月18日 | 日 | 昼     | 317 蒸し鯛のゴマダレかけ  | トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)      | 297kcal | 1.5g |
|       | 日 | 夕     | 308 焼き鳥         | じゃが芋(ドレッシング)、小松菜(お浸し味)、人参(煮物味)       | 272kcal | 1.5g |
| 1月19日 | 月 | 昼     | 323 デミハンバーグ     | ポテトサラダ(味付き)、ほうれん草(お浸し味)、コーン(塩味)      | 284kcal | 1.2g |
|       | 月 | 夕     | 328 サバの柚庵焼き     | ギョウザ(ギョウザのタレ)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング) | 294kcal | 1.6g |
| 1月20日 | 火 | 昼     | 303 タラの味噌焼き     | カレイの子(味付き)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、人参(煮物味)     | 297kcal | 2.1g |
|       | 火 | 夕     | 318 酢豚          | 大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)        | 313kcal | 1.8g |
| 1月21日 | 水 | 昼     | 316 イカの中華チリ炒め   | 椎茸(煮物味)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、大根(煮物味)        | 299kcal | 1.8g |
|       | 水 | 夕     | 330 ブリの照焼       | ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)      | 296kcal | 1.8g |
| 1月22日 | 木 | 昼     | 307 鮭の中華あんかけ    | シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)       | 257kcal | 1.3g |
|       | 木 | 夕     | 304 牛肉の炒め       | うずら豆(佃煮味)、ごま豆腐(味付き)、かぼちゃ(煮物味)        | 286kcal | 1.5g |
| 1月23日 | 金 | 昼     | 305 煮豚          | ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)        | 283kcal | 1.8g |
|       | 金 | 夕     | 312 うなぎ蒲焼       | かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)        | 288kcal | 1.8g |
| 1月24日 | 土 | 昼     | 309 シイラのゴマダレ焼き  | ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)         | 286kcal | 1.7g |
|       | 土 | 夕     | 326 ミートボール      | かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)       | 280kcal | 1.2g |
| 1月25日 | 日 | 昼     | 315 海老の中華あんかけ   | 豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)       | 279kcal | 1.5g |
|       | 日 | 夕     | 322 タラのポン酢かけ    | さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)        | 275kcal | 1.5g |
| 1月26日 | 月 | 昼     | 319 鯛の煮付け       | ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)   | 276kcal | 1.8g |
|       | 月 | 夕     | 314 鶏肉のゴマダレ焼き   | 玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネーズ)   | 258kcal | 1.8g |
| 1月27日 | 火 | 昼     | 306 イカの中華甘酢     | ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)        | 284kcal | 1.5g |
|       | 火 | 夕     | 320 サーモンのチリソース煮 | ギョウザ(ギョウザのタレ)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)   | 267kcal | 1.5g |
| 1月28日 | 水 | 昼     | 324 カレイの中華あんかけ  | シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)      | 267kcal | 1.3g |
|       | 水 | 夕     | 310 和風ハンバーグ     | ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)    | 272kcal | 1.4g |
| 1月29日 | 木 | 昼     | 325 焼き鳥 B       | ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)      | 281kcal | 1.7g |
|       | 木 | 夕     | 329 サバの味噌煮      | 里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)          | 310kcal | 1.6g |
| 1月30日 | 金 | 昼     | 327 シイラの中華あんかけ  | 豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)          | 288kcal | 1.6g |
|       | 金 | 夕     | 313 肉団子の甘酢      | 小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)      | 273kcal | 1.4g |
| 1月31日 | 土 | 昼     | 301 鶏の味噌煮       | 小松菜(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、トマト(ドレッシング)       | 232kcal | 1.7g |
|       | 土 | 夕     | 311 カレイの煮付け     | ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)        | 272kcal | 1.7g |

・副菜の( )内の調味料は付いておりませんので、必要に応じてご準備ください。

