

【1月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	加味	塩分
1月1日	木	昼 ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティペペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
		タ たらん唐揚げ和風あん	ひじきとれんこんのきんぴら、人参のおかか煮、かぼちゃの胡麻和え、ナスといんげんのバター醤油炒め	219kcal	1.8g
1月2日	金	昼 鯖の西京焼き	大根の味噌あんかけ、キャベツのドレッシング和え、煮豆	253kcal	2.2g
		タ 豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	261kcal	2.4g
1月3日	土	昼 ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	232kcal	2.2g
		タ さばの塩焼	高野の煮物、切干大根の煮物、ほうれん草のきのこあんかけ	263kcal	2.5g
1月4日	日	昼 かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	246kcal	2.3g
		タ 鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.3g
1月5日	月	昼 牛肉とピーマンの中華炒め	えびのケチャップ煮、キャベツのクリーム煮、ナムル	239kcal	2.4g
		タ かけいのかんたん揚げ	いもとなんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	246kcal	2.3g
1月6日	火	昼 牛肉の柳川風	じゃが芋のそぼろあんかけ、キャベツサラダ、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.5g
		タ オムレツきこのクリームソース	チリコンカン、カリフラワーのツナ和え、いんげんのソテー	245kcal	2.5g
1月7日	水	昼 鮭のマヨネーズ焼き	卵の花、れんこんの甘辛煮、いんげんのごま和え	241kcal	2.2g
		タ イタリアンハンバーグ	オムレツホワイトソース、ジャーマンポテト、コーンと法蓮草のバターソテー	259kcal	2.4g
1月8日	木	昼 ヒレカツの卵とじ	豆腐の野菜あんかけ、金平ごぼう、菜の花のじゃこ和え	264kcal	2.5g
		タ さわらの味噌あんかけ	菜の花とささみの和え物、煮豆、切干大根のゆかり和え	257kcal	2.4g
1月9日	金	昼 スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペペロンチーノ、ブロッコリー	255kcal	1.4g
		タ 彩りカルビ焼き(新)	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2.0g
1月10日	土	昼 鶏肉の甘酢あんかけ	春雨サラダ、豆腐炒りたまご、フライドポテト	248kcal	1.8g
		タ デミグラスハンバーグ	いんげんのコーンソース、なすのトマトソース、ペンネ、キャベツときのこのソテー	241kcal	2.0g
1月11日	日	昼 チーズ入りアジフライ	オクラの生姜和え、大豆の華サラダ、ナポリタンスパゲティ、キャベツ、ブロッコリー	264kcal	1.4g
		タ 鶏の唐揚げ	チリコンカン、おぐらのコーンソース、キャベツと人参のソテー	248kcal	1.3g
1月12日	月	昼 酢豚(新)	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
		タ 韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
1月13日	火	昼 チンジャオロースー(新)	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
		タ さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
1月14日	水	昼 かつとじ煮(新)	キャベツときのこ和え、おぐらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
		タ ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまヨササラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
1月15日	木	昼 鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときのこのお浸し	262kcal	1.6g
		タ 白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
1月16日	金	昼 鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.2g
		タ 八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	227kcal	2.5g
1月17日	土	昼 豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.4g
		タ オムレツハヤシ風	じゃが芋のカレーソテー、茄子のトマト煮込み、いんげんのソテー	257kcal	2.0g
1月18日	日	昼 鯖の照焼	ミニおでん、ほうれん草のお浸し、南瓜のサラダ	251kcal	2.4g
		タ 豆腐ハンバーグ和風あん	がんもどきの含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.4g
1月19日	月	昼 大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	257kcal	2.3g
		タ かけいのかんたん揚げ	ヤングコーンのサラダ、豆腐のうま煮、青梗菜とコーンのソテー	256kcal	2.3g
1月20日	火	昼 エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
		タ すき焼き風煮	大根のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草のごま和え	256kcal	2.4g
1月21日	水	昼 筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.2g
		タ 鮭のホワイトソース	スパゲティナポリタン、ほうれん草とコーンのソース、れんこんのサラダ	234kcal	2.1g
1月22日	木	昼 ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ピーマンの和え物	257kcal	2.4g
		タ 肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.5g
1月23日	金	昼 油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
		タ さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	252kcal	1.5g
1月24日	土	昼 さわらの西京焼	切干大根のごまヨササラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときのこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
		タ 肉団子の黒酢あん	もやしのナムル、麻婆豆腐、三種の野菜炒め、いんげんのコーンソース	256kcal	2.2g
1月25日	日	昼 ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	239kcal	1.7g
		タ たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
1月26日	月	昼 鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
		タ マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペペロンチーノパスタ、ブロッコリー	262kcal	1.3g
1月27日	火	昼 カレイのトマトソース	いんげんのコーンソース、ポテトサラダ、キャベツと人参のソテー、ブロッコリー	250kcal	1.4g
		タ 豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おぐらのコーンソース、キャベツと人参のサラダ	243kcal	1.5g
1月28日	水	昼 厚揚げとなすの四川風(新)	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
		タ さわらの生姜煮	ミルクコーン・小松菜とささみの煮浸し・ぜんまいの炒め煮	216kcal	1.4g
1月29日	木	昼 牛すき煮	おぐらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
		タ チキン&ハンバーグ	人参のマリネ、コーンコンソメ煮、ナポリタンスパゲティ、ほうれん草ときのこのソテー	246kcal	1.5g
1月30日	金	昼 鮭の塩焼	明太子スパゲティ、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	263kcal	2.5g
		タ オムレツきこのクリームソース	チリコンカン、カリフラワーのツナ和え、いんげんのソテー	245kcal	2.5g
1月31日	土	昼 豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	261kcal	2.4g
		タ さばの味噌煮	和風あんかけオムレツ、ほうれん草とうす揚げの煮浸し、ハリハリ漬け	264kcal	2.5g

