

【1月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分
1月1日	日	昼			
		夕			
1月2日	月	昼			
		夕			
1月3日	火	昼			
		夕			
1月4日	水	昼	焼き鳥 ゴマダレかけ	ゴボウ(煮物味),玉子焼き(醤油),ブロッコリー(マヨネーズ)	286kcal 1.6g
		夕	タラの蒸し煮	カレイの子(味付き),ポテトサラダ(味付き),人参(煮物味)	294kcal 2.1g
1月5日	木	昼	シイラのマリネ	ほうれん草(お浸し味),玉子焼き(醤油),椎茸(佃煮味)	282kcal 1.6g
		夕	鶏のトマトソース煮	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)	254kcal 1.8g
1月6日	金	昼	肉団子の甘酢	かぼちゃ(煮物味),アスパラ(塩味),玉ねぎ(ドレッシング)	275kcal 1.3g
		夕	ブリの照煮	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)	270kcal 1.7g
1月7日	土	昼	鯛アンかけ	トマト(ドレッシング),さつま芋(煮物味),うずら豆(佃煮味)	289kcal 1.5g
		夕	チキンカレー	小松菜(お浸し味),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	229kcal 1.4g
1月8日	日	昼	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
		夕	カレイの中華あんかけ	ゴボウ(煮物味),豆腐(出し醤油),コーン(マヨネーズ味)	277kcal 1.7g
1月9日	月	昼	蒸し鯛のゴマ和え	里芋(煮物味),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	307kcal 1.6g
		夕	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き),うぐいす豆(佃煮味),コーン(塩味)	280kcal 1.5g
1月10日	火	昼	海老チリソース	ゴボウ(煮物味),ブロッコリー(ドレッシング),コーン(塩味)	272kcal 1.7g
		夕	カレイのマリネ	シュウマイ(辛子醤油),さつま芋(煮物味),小松菜(お浸し味)	264kcal 1.2g
1月11日	水	昼	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
		夕	牛肉のハヤシソース仕立て	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)	294kcal 1.6g
1月12日	木	昼	焼きイカ	ほうれん草(お浸し味),里芋(煮物味),かぼちゃ(煮物味)	282kcal 1.6g
		夕	シイラのカレーソテイ	豆腐(出し醤油),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	284kcal 1.5g
1月13日	金	昼	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
		夕	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14日	土	昼	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
		夕	鮭の和風あんかけ	シュウマイ(辛子醤油),アスパラ(塩味),さつま芋(煮物味)	250kcal 1.2g
1月15日	日	昼	タラのチリソースかけ	さつま芋(煮物味),ほうれん草(お浸し味),椎茸(佃煮味)	284kcal 1.5g
		夕	焼き鳥(アマダレ)	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16日	月	昼	ミートボールデミソース	小松菜(お浸し味),じゃが芋(煮物味),コーン(ドレッシング)	278kcal 1.3g
		夕	シイラのマリネ	ほうれん草(お浸し味),玉子焼き(醤油),椎茸(佃煮味)	282kcal 1.6g
1月17日	火	昼	ブリの照煮	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)	270kcal 1.7g
		夕	牛の味噌煮	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18日	水	昼	チキンカレー	小松菜(お浸し味),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	229kcal 1.4g
		夕	サーモンポン酢かけ	ごま豆腐(出し醤油),玉子焼き(醤油),玉ねぎ(ドレッシング)	242kcal 1.6g
1月19日	木	昼	タラの蒸し煮	カレイの子(味付き),ポテトサラダ(味付き),人参(煮物味)	294kcal 2.1g
		夕	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20日	金	昼	鶏のトマトソース煮	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)	254kcal 1.8g
		夕	鯛アンかけ	トマト(ドレッシング),さつま芋(煮物味),うずら豆(佃煮味)	289kcal 1.5g
1月21日	土	昼	カレイの中華あんかけ	ゴボウ(煮物味),豆腐(出し醤油),コーン(マヨネーズ味)	277kcal 1.7g
		夕	海老チリソース	ゴボウ(煮物味),ブロッコリー(ドレッシング),コーン(塩味)	272kcal 1.7g
1月22日	日	昼	イカの柚子風味	椎茸(煮物味),シュウマイ(辛子醤油),大根(煮物味)	286kcal 1.8g
		夕	サバのカレームニエル	椎茸(佃煮味),かぼちゃ(煮物味),アスパラ(ドレッシング)	288kcal 1.6g
1月23日	月	昼	ブリの付け焼き	小松菜(お浸し味),ゴボウ(煮物味),アスパラ(ドレッシング)	271kcal 1.6g
		夕	肉団子の甘酢	かぼちゃ(煮物味),アスパラ(塩味),玉ねぎ(ドレッシング)	275kcal 1.3g
1月24日	火	昼	牛肉のハヤシソース仕立て	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)	294kcal 1.6g
		夕	蒸し鯛のゴマ和え	里芋(煮物味),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	307kcal 1.6g
1月25日	水	昼	鮭の和風あんかけ	シュウマイ(辛子醤油),アスパラ(塩味),さつま芋(煮物味)	250kcal 1.2g
		夕	焼きイカ	ほうれん草(お浸し味),里芋(煮物味),かぼちゃ(煮物味)	282kcal 1.6g
1月26日	木	昼	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
		夕	タラのチリソースかけ	さつま芋(煮物味),ほうれん草(お浸し味),椎茸(佃煮味)	284kcal 1.5g
1月27日	金	昼	カレイのマリネ	シュウマイ(辛子醤油),さつま芋(煮物味),小松菜(お浸し味)	264kcal 1.2g
		夕	ミートボールデミソース	小松菜(お浸し味),じゃが芋(煮物味),コーン(ドレッシング)	278kcal 1.3g
1月28日	土	昼	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き),うぐいす豆(佃煮味),コーン(塩味)	280kcal 1.5g
		夕	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29日	日	昼	シイラのカレーソテイ	豆腐(出し醤油),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	284kcal 1.5g
		夕	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30日	月	昼	焼き鳥(アマダレ)	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
		夕	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31日	火	昼	鯛アンかけ	トマト(ドレッシング),さつま芋(煮物味),うずら豆(佃煮味)	289kcal 1.5g
		夕	チキンカレー	小松菜(お浸し味),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	229kcal 1.4g

