

【1月】低たんぱく食 献



		名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	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	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	370mg	1.5g
		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	309kcal	9.5g	465mg	1.9g
1月5日	木	昼	豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	347kcal	10.0g	496mg	2.0g
		夕	イワシフライの梅マヨソース	ごぼうの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	323kcal	9.9g	492mg	2.0g
1月6日	金	昼	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
		夕	肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	310kcal	9.9g	392mg	1.7g
1月7日	土	昼	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	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
		夕	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	313kcal	9.9g	402mg	1.9g
1月8日	日	昼	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	307kcal	9.1g	447mg	1.8g
		夕	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
1月9日	月	昼	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
		夕	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	304kcal	10.0g	462mg	2.0g
1月10日	火	昼	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
		夕	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	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
1月11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	309kcal	9.9g	376mg	1.9g
		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	9.1g	499mg	1.8g
1月12日	木	昼	揚げそばの味噌煮	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	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
		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	318kcal	10.0g	494mg	2.0g
1月13日	金	昼	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	303kcal	9.7g	400mg	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	305kcal	9.0g	490mg	1.9g
1月14日	土	昼	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	474mg	1.9g
		夕	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
1月15日	日	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	305kcal	7.6g	377mg	1.8g
1月16日	月	昼	エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	307kcal	9.4g	495mg	1.9g
		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	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
1月17日	火	昼	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	307kcal	9.1g	447mg	1.8g
		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	370mg	1.5g
1月18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	316kcal	10.0g	478mg	2.0g
		夕	豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	347kcal	10.0g	496mg	2.0g
1月19日	木	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	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
		夕	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	304kcal	10.0g	462mg	2.0g
1月20日	金	昼	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
		夕	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
1月21日	土	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	313kcal	9.9g	402mg	1.9g
		夕	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
1月22日	日	昼	イワシフライの梅マヨソース	ごぼうの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	323kcal	9.9g	492mg	2.0g
		夕	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
1月23日	月	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	303kcal	9.5g	476mg	2.0g
		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	309kcal	9.9g	376mg	1.9g
1月24日	火	昼	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	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
		夕	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
1月25日	水	昼	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	9.1g	499mg	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	305kcal	7.6g	377mg	1.8g
1月26日	木	昼	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	305kcal	9.0g	490mg	1.9g
		夕	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
1月27日	金	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	309kcal	9.5g	465mg	1.9g
		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	303kcal	9.7g	400mg	1.9g
1月28日	土	昼	揚げそばの味噌煮	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	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
		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	474mg	1.9g
1月29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	350kcal	9.3g	383mg	2.0g
		夕	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
1月30日	月	昼	肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	310kcal	9.9g	392mg	1.7g
		夕	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
1月31日	火	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	370mg	1.5g
		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	318kcal	10.0g	494mg	2.0g

