

【1月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	加味	塩分
1月1日	日	昼			
	タ				
1月2日	月	昼			
	タ				
1月3日	火	昼			
	タ				
1月4日	水	昼 さわらの山賊焼き	キャベツの和え物、たまねぎサラダ、和風スパゲティ、ほうれん草の和え物	262kcal	2.1g
	タ	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	231kcal	2g
1月5日	木	昼 かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
	タ	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	2.3g
1月6日	金	昼 豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おくらのコンソース、キャベツと人参のサラダ	250kcal	1.7g
	タ	スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネベロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
1月7日	土	昼 にしんの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
	タ	豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
1月8日	日	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	253kcal	1.6g
1月9日	月	昼 デミグラスハンバーグ	いんげんのコンソース、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
	タ	彩りカルピ焼き	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	火	昼 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
	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、きのこのベロンチーノパスタ、ブロッコリー	250kcal	1.5g
1月11日	水	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	241kcal	1.7g
	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12日	木	昼 つくねと大根の煮物	おくらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2.0g
	タ	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	264kcal	1.8g
1月13日	金	昼 タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	258kcal	2.1g
	タ	梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
1月14日	土	昼 チキンカツ	キャベツの和え物、卵の花、炊き合わせ、もやしの胡麻酢和え	259kcal	1.8g
	タ	さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合せ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	241kcal	2.4g
1月15日	日	昼 豚の中華炒め	きんぴらごぼう、ハリハリ漬け、ビーフンの梅あんかけ、カレーソテー	240kcal	1.9g
	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	264kcal	2.3g
1月16日	月	昼 カレイの甘酢あんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	264kcal	2.4g
	タ	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	2.3g
1月17日	火	昼 鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ほうれん草のお浸し、白菜のあんかけ	241kcal	2.1g
	タ	鮭の石狩風焼	南瓜のサラダ、ひじきと大豆の煮物、きんぴらごぼう、もやしとうす揚げの和え物	242kcal	2.5g
1月18日	水	昼 麻婆豆腐	ミニかに玉、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	253kcal	2.3g
	タ	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
1月19日	木	昼 ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	251kcal	2.5g
	タ	肉団子の甘酢あん	チリピーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
1月20日	金	昼 チンジャオロースー	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	さわらの西京焼	切干大根のごまマヨサラダ、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
1月21日	土	昼 厚揚げとなすの四川風	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	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまマヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
1月22日	日	昼 いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
	タ	味噌かつ	青菜としらすのお浸し、切干大根の胡麻酢和え、きんぴらごぼう	254kcal	2.2g
1月23日	月	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	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
1月24日	火	昼 チキン&ハンバーグ	(主菜:ハンバーグオニオンソース・チキンのハーフ焼)、人参のマリネ、コーンコンソメ煮	256kcal	1.6g
	タ	和風炊き合せ	豚肉ときのこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん、たまご)	254kcal	1.5g
1月25日	水	昼 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
	タ	豚の生姜焼き	がんも煮、いんげんのごまあえ、キャベツときのこのソテー	232kcal	1.8g
1月26日	木	昼 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、いんげんのコンソース	256kcal	2.2g
	タ	赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
1月27日	金	昼 すき焼き風煮	野菜のうま煮、切干だいこんのゆかり和え、ほうれん草のごまあえ	227kcal	1.7g
	タ	タンダーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	263kcal	2.5g
1月28日	土	昼 サーモンのコンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
	タ	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	255kcal	2.4g
1月29日	日	昼 豚と野菜の黒酢あんかけ	切干大根の煮物、オクラの和え物、チリピーンズ、ほうれん草のバターソテー	251kcal	2.1g
	タ	白身魚のグリル	白菜のマヨ和え、桜漬け、マカロニソテー、ほうれん草とピーマンのソテー	240kcal	2.4g
1月30日	月	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	2.3g
	タ	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
1月31日	火	昼 アジの南蛮漬け	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	258kcal	2.5g
	タ	ハンバーグ塩だれソース	じゃが芋のソテー、小松菜のお浸し、野菜炒め、豆腐の中華煮	247kcal	2.2g

