



# 1月の献立

1/24 週お届けのお引落しは  
3/28 日です。



## 夕食(6品)



## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

24 日 (月曜日)	チンジャオロースー	小麦										
	三角揚げと里芋の煮物	乳、小麦										
	いかと玉子の中華炒め	卵、小麦										
	ほうれん草の白和え	小麦										
	わかめとかに風味の生姜酢和え	卵、小麦										
	もやしのナムル	卵、乳、小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>431kcal</td> <td>29.1g</td> <td>21.9g</td> <td>27.6g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	431kcal	29.1g	21.9g	27.6g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	29.1g	21.9g	27.6g	3.9g								
25 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、小麦										
	なすとがんもの煮物	乳、小麦										
	きのこピーマンの炒め物	小麦										
	れんこんきんぴら	乳、小麦										
	さつまいもの甘煮											
	白菜のおかか和え	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>424kcal</td> <td>22.0g</td> <td>23.8g</td> <td>30.5g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	22.0g	23.8g	30.5g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	22.0g	23.8g	30.5g	2.7g								
26 日 (水曜日)	肉豆腐	乳、小麦										
	大根と青菜の煮物	卵、乳、小麦										
	玉葱とにらの炒め物	小麦										
	チーズジャーマンポテト	乳										
	長芋とろろ											
	しば漬け	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>430kcal</td> <td>25.1g</td> <td>20.1g</td> <td>34.7g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	430kcal	25.1g	20.1g	34.7g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
430kcal	25.1g	20.1g	34.7g	3.9g								
27 日 (木曜日)	あじの蒲焼き	乳、小麦										
	ハムとブロッコリーの炒め物	卵、乳、小麦										
	ミニオムレツ	卵										
	きのこ油揚げのさっと煮	乳、小麦										
	麩のからし和え	小麦										
	かつば漬け	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>424kcal</td> <td>21.6g</td> <td>26.6g</td> <td>22.1g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	21.6g	26.6g	22.1g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	21.6g	26.6g	22.1g	2.8g								
28 日 (金曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き	卵、乳、小麦、えび										
	高野豆腐の肉そぼろ	乳、小麦										
	なすのおろし柚子あん	小麦										
	インゲンとちりめんの炒め物	小麦										
	おくらのぼん酢和え	乳、小麦										
	ザーサイ漬け	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>429kcal</td> <td>27.7g</td> <td>28.1g</td> <td>16.3g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	429kcal	27.7g	28.1g	16.3g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
429kcal	27.7g	28.1g	16.3g	2.8g								
29 日 (土曜日)	白身魚のチリソース	卵、乳、小麦										
	野菜の天ぷら	小麦										
	昆布巻き	小麦										
	ほうれん草の白和え	小麦										
	肉団子の甘酢あん	卵、乳、小麦										
	金時豆煮	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>436kcal</td> <td>20.9g</td> <td>17.8g</td> <td>54.1g</td> <td>3.1g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.9g	17.8g	54.1g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.9g	17.8g	54.1g	3.1g								

24 日 (月曜日)	チンジャオロースー	小麦										
	ほっけの塩焼き											
	三角揚げと里芋の煮物	乳、小麦										
	いかと玉子の中華炒め	卵、小麦										
	ほうれん草の白和え	小麦										
	チャプチェ	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>505kcal</td> <td>34.5g</td> <td>26.9g</td> <td>29.0g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	505kcal	34.5g	26.9g	29.0g	4.0g	卵、乳、小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	34.5g	26.9g	29.0g	4.0g								
25 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、小麦										
	豚肉と青梗菜の炒め物	小麦										
	なすとがんもの煮物	乳、小麦										
	きのこピーマンの炒め物	小麦										
	れんこんきんぴら	乳、小麦										
	ふきと湯葉の含め煮	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>501kcal</td> <td>26.4g</td> <td>28.9g</td> <td>32.3g</td> <td>3.6g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	501kcal	26.4g	28.9g	32.3g	3.6g	小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
501kcal	26.4g	28.9g	32.3g	3.6g								
26 日 (水曜日)	肉豆腐	乳、小麦										
	鮭の塩焼き											
	大根と青菜の煮物	卵、乳、小麦										
	玉葱とにらの炒め物	小麦										
	チーズジャーマンポテト	乳										
	キャベツとかに風味のサラダ	卵、小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>497kcal</td> <td>29.6g</td> <td>28.2g</td> <td>28.0g</td> <td>3.8g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	497kcal	29.6g	28.2g	28.0g	3.8g	小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	29.6g	28.2g	28.0g	3.8g								
27 日 (木曜日)	あじの蒲焼き	乳、小麦										
	白菜と肉団子の煮物	卵、乳、小麦										
	ハムとブロッコリーの炒め物	卵、乳、小麦										
	ミニオムレツ	卵										
	きのこ油揚げのさっと煮	乳、小麦										
	里芋のバター煮	乳、小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>520kcal</td> <td>26.5g</td> <td>31.1g</td> <td>30.8g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	520kcal	26.5g	31.1g	30.8g	3.9g	小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
520kcal	26.5g	31.1g	30.8g	3.9g								
28 日 (金曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き	卵、乳、小麦、えび										
	白身魚の塩ねぎソース	小麦										
	高野豆腐の肉そぼろ	乳、小麦										
	なすのおろし柚子あん	小麦										
	インゲンとちりめんの炒め物	小麦										
	アスパラのツナマヨサラダ	卵、小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>493kcal</td> <td>33.5g</td> <td>30.3g</td> <td>21.1g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	493kcal	33.5g	30.3g	21.1g	4.0g	小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	33.5g	30.3g	21.1g	4.0g								