

# レディース&ヘルシー2021.1月献立表



川崎店 044-276-0795



	月	火	水	木	金
昼食					
昼食	4日	5日	6日	7日	8日
	鮭わかめご飯 かぼちゃコロッケ 豆腐ハンバーグ コーンたっぷりフライ ブロッコリーのごま和え 野菜炒め	五目ご飯 メンチカツ 千草焼き 竹輪磯辺揚げ 厚揚・人参煮 白菜のおかか和え	チャーハン 鶏の唐揚げ カニ爪かまぼこ 春雨サラダ きのごソテー チリソース春巻	サフランライス ポークカレー チキンピカタ コーンイカバーグ ハムステーキ 青菜ソテー	のりべん ピーマン肉詰めフライ 肉団子 野菜豆腐寄せ かぼちゃ煮 野菜炒め
	エネルギー 572kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.2g 食塩 2.5g	エネルギー 604kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.9g 食塩 3.5g	エネルギー 596kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.4g 食塩 4.0g	エネルギー 571kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.4g 食塩 3.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 15.1g 脂質 14.9g 食塩 2.6g
昼食	11日	12日	13日	14日	15日
	<b>成人の日</b>	そぼろご飯 ツナじゃが煮 帆立風味フライ 焼鳥 ミニアジフライ 大根サラダ	鮭ご飯 豚の生姜炒め たけのこ天ぷら シューマイ 三角いなり インゲンのごま和え	カレーピラフ クリームシチュー デミミートボール ピリ辛フランク タマゴロール ブロッコリードレッシング和え	五穀ご飯 八宝菜 野菜春巻 れんこん饅頭 かに玉ボール 野菜炒め
	エネルギー 584kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.5g 食塩 2.0g	エネルギー 576kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.9g 食塩 1.6g	エネルギー 618kcal 蛋白質 20.6g 脂質 19.2g 食塩 3.7g	エネルギー 575kcal 蛋白質 15.9g 脂質 16.3g 食塩 2.2g	
昼食	18日	19日	20日	21日	22日
	わかめご飯 ポテチキンロール スパニッシュオムレツ ウィナー野菜炒め エビカツ スパゲティーサラダ	のりべん サーモンタルタルカツ 黒酢肉団子 お好み焼 切干大根煮 野菜炒め	ひじきご飯 チキンカツ マカロニサラダ 人参インゲン豚バラ巻 いかすり身巻き 青菜ソテー	青じそご飯 親子煮 味噌つくね 揚げ餃子 棒天(玉ねぎ) きんぴらごぼう	チキンライス ロールキャベツ カニクリームコロッケ 青菜オムレツ サーモンフライ 豆サラダ
	エネルギー 579kcal 蛋白質 14.0g 脂質 17.1g 食塩 3.4g	エネルギー 568kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.8g 食塩 2.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.1g 食塩 2.8g	エネルギー 602kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.6g 食塩 3.4g	エネルギー 618kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.2g 食塩 2.8g
昼食	25日	26日	27日	28日	29日
	チャーハン 麻婆豆腐 白身魚フライ 黒胡椒チキン チーズはんぺん もやし炒め	カレーピラフ ハンバーグ ベイクドポテト 醤油味のイカツ パプリカソテー ポテトサラダ	そぼろご飯 カニカマ天ぷら 椎茸海鮮詰めフライ がんも煮 ひじき煮 白菜のお浸し	五目ご飯 レンコンはさみ揚げ エビシューマイ 餅巾着煮 茄子の生姜醤油煮 キャベツのおかか和え	梅ちりご飯 とんかつ 焼き魚 ねぎ入厚焼卵 里芋・人参煮 野菜炒め
	エネルギー 574kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.0g 食塩 3.5g	エネルギー 595kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.3g 食塩 4.0g	エネルギー 564kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.0g 食塩 2.7g	エネルギー 567kcal 蛋白質 11.0g 脂質 17.2g 食塩 3.2g	エネルギー 568kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.5g 食塩 2.1g

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承願います。