

2015年1月度 献立表

様



日	曜	献立	Kcal	日	曜	献立	Kcal
5	月	鶏の照焼き・ポイルブロッコリー・ポテトサラダ・さつまいも甘煮・卵とそばごはん・フルーツ 鶏肉・スパゲティ・ブロッコリー・じゃがいも・人参・さつまいも・鶏ミンチ・卵	365	22	木	白身魚の和風あんかけ、厚揚げの甘辛煮、ジャーマンポテト・鮭フレークごはん・フルーツ ホキ・きゃべつ・人参・玉ねぎ・青ねぎ・厚揚げ・じゃがいも・ウインナー	367
6	火	白身魚としめじのバター醤油・南瓜天ぷら・高野の卵とじ・かつおふりかけごはん・フルーツ ホキ・しめじ・スパゲティ・南瓜・高野豆腐・卵・青ねぎ	324	23	金	ビーフシチュー・ほうれん草の卵とじ・カニカマサラダ・ごはん・フルーツ 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・卵・カニカマ・キャベツ・コーン	416
7	水	ミックスフライ・キャベツと人参とコーンのサラダ・ほうれん草胡麻和え・昆布ごはん・フルーツ ホキ・エビフライ・うずら卵・スパゲティ・キャベツ・人参・コーン・ほうれん草	421	24	土	焼きそば・鶏唐揚げ・ゆで卵・中華ポテト・鮭フレークごはん・フルーツ 豚肉、キャベツ・人参、玉ねぎ・鶏肉、卵、さつまいも	401
8	木	豆腐ハンバーグおろしソース・小松菜とひき肉の春雨炒め・がんも煮・鮭フレーク・フルーツ 豆腐・合ミンチ・卵・玉ねぎ・スパゲティ・大根・小松菜・春雨・人参・がんも	367	26	月	デミグラスハンバーグ・じゃがいもとツナの煮物・高野豆腐の卵とじ・ゆかりごはん・フルーツ 合ミンチ、玉ねぎ・卵・スパゲティ・じゃが芋・ツナ・高野豆腐・卵・青ねぎ	408
9	金	キーマカレー・卵焼き・ポテトサラダ・ターメリックライス・フルーツ 合ミンチ、玉葱、人参、コーン、茄子、人参、じゃが芋、卵	365	27	火	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ・ブロッコリーサラダ・鶏の唐揚げ・ピラフ・フルーツ ベーコン、ほうれん草、スパゲティ・玉ねぎ・牛乳・チーズ・ブロッコリー、コーン、鶏肉・人参・	435
10	土	すり身魚の野菜あんかけ・じゃがいもそば煮・ブロッコリーとツナのサラダ・ゆかりごはん・フルーツ タラ・キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・合ミンチ・ブロッコリー・ツナ	341	28	水	親子煮・竹輪の磯辺揚げ・大根とさつまあげの煮物・かつおふりかけごはん・フルーツ 鶏肉・玉ねぎ・卵・蒲鉾・青ねぎ・竹輪・大根・さつまあげ	364
13	火	八宝菜・大学芋・炒り卵・かつおふりかけごはん・フルーツ 豚肉、白菜、うずら卵、エビ、玉ねぎ、人参、蒲鉾、さつまいも、卵	409	29	木	白身魚の利休焼・ひじきと高野豆腐の煮物・ウインナー入り野菜炒め・昆布ごはん・フルーツ ホキ・ひじき・高野豆腐・人参・青ねぎ・ウインナー・キャベツ・玉ねぎ	356
14	水	肉じゃが・スパゲティサラダ・ブロッコリーおほか和え・昆布ごはん・フルーツ じゃが芋、牛肉、人参、玉葱、糸コン、青ねぎ、スパゲティ、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー	354	30	金	チキン南蛮・かぼちゃサラダ・小松菜と油揚げの煮びたし・鮭フレークごはん・フルーツ 鶏肉、卵、南瓜、人参、玉ねぎ、小松菜、油揚げ	378
15	木	千草焼・鶏唐揚げ・ひじきとツナの和風サラダ・鮭フレークごはん・フルーツ 鶏ミンチ・人参・椎茸・青ねぎ・鶏肉・ひじき・ツナ・玉ねぎ	362	31	土	コロッケとエビフライ・ほうれん草じゃこ和え・白菜の旨煮・ゆかりごはん・フルーツ じゃがいも・玉ねぎ・エビ・ほうれん草・じゃこ・白菜・人参・豚肉	374
16	金	サーモンフライタルタルソース・大根のそば煮・ペンネアラビアータ・かつおふりかけごはん・フルーツ 鮭・卵・大根・鶏ミンチ・ペンネ・合ミンチ、トマト、玉ねぎ	431	<p>※仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <div data-bbox="1484 1470 2315 1785" data-label="Text"> <p>いつも、お世話になり ありがとうございます！ 今年もよろしくお願いいたします。</p> </div> <div data-bbox="1573 1827 2077 1953" data-label="Text"> <p>株式会社 システムフード TEL 06-6482-3990</p> </div>			
17	土	煮込みハンバーグ・インディアンスパゲティ・ポテトサラダ・かつおふりかけごはん・フルーツ 合ミンチ、玉ねぎ・卵・キャベツ・スパゲティ・人参・じゃが芋	411				
19	月	炒り豆腐・小松菜としめじのソテー・さつまいもレモン煮・かつおふりかけごはん・フルーツ 豆腐、鶏ミンチ、玉ねぎ、椎茸、人参、青ねぎ、小松菜・しめじ、さつまいも、レモン	323				
20	火	とんかつオーロラソース・切干大根煮・白菜と人参とツナの煮物・昆布ごはん・フルーツ 豚肉・切干大根・油あげ・人参・白菜・ツナ	415				
21	水	ポテトグラタン・ほうれん草とコーンのソテー・コールスローサラダ・ケチャップライス・フルーツ じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・マカロニ・牛乳・チーズ・ほうれん草・コーン・キャベツ・人参・コーン	432				

