

# 🍷 1 月 分 献 立 表 🍷

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
				ご飯 魚の照り焼き 紅白なます 雑煮 黒豆 かまぼこ <b>864 キロカロリー</b>	
8	9	10	11	12	13
成人の日 	七草粥 魚の竜田揚げ キャベツとツナのサラダ 味噌汁 <b>655 キロカロリー</b>	ご飯 手羽元の甘辛煮 ジャが芋とベーコンの炒め物 すまし汁 牛乳 <b>923 キロカロリー</b>	ご飯 豚肉の塩だれ焼き 大根と竹輪の煮物 ぜんざい <b>1064 キロカロリー</b>	ご飯 きつねうどん 筑前煮 デザート <b>772 キロカロリー</b>	
15	16	17	18	19	20
ご飯 魚の甘酢あんかけ 南瓜煮 味噌汁 <b>701 キロカロリー</b>	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のしらす和え かき玉汁 <b>829 キロカロリー</b>	ご飯 ちゃんぽん 餃子 <b>1097 キロカロリー</b>	ご飯 はさみトンカツ ごぼうとさつま揚げの煮物 味噌汁 <b>935 キロカロリー</b>	ご飯 ハンバーグ ふろふき大根 すまし汁 ジュース <b>857 キロカロリー</b>	ロールパン(ツナ、ウインナー) 野菜スープ デザート <b>748 キロカロリー</b>
22	23	24	25	26	27
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート <b>985 キロカロリー</b>	ご飯 魚のチリソース さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁 <b>702 キロカロリー</b>	ご飯 豚肉の生姜焼き けんちん煮 すまし汁 牛乳 <b>904 キロカロリー</b>	食パン クリームスパゲティ キャベツとササミの和え物 コンソメスープ <b>651 キロカロリー</b>	ご飯 すき焼き風煮 シュウマイ 味噌汁 <b>798 キロカロリー</b>	
29	30	31			
ご飯 魚の塩焼き 突きこんにゃくの金平 味噌汁 ジュース <b>874 キロカロリー</b>	しそしらすご飯 かやくうどん 揚げ物 デザート <b>855 キロカロリー</b>	ご飯 ロール白菜 マカロニサラダ 味噌汁 <b>812 キロカロリー</b>			

☆栄養一口メモ☆

☆むし歯を防ぐ食生活で8020!☆



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

