

	日	月	火	水	木	金	土
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
朝食	ごはん みそ汁 ロールキャベツ煮 マカロニサラダ ごま昆布	ごはん みそ汁 干草焼き 五目ひじき煮 さつま芋サラダ	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 松前漬け高菜	ごはん みそ汁 ミートボール 春雨サラダ 味の花	ごはん みそ汁 五目中着煮 竹の子の土佐煮 しそ昆布	ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草の煮びたし 黒豆	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 チンゲン菜の中華炒め 納豆
昼食	赤飯・ブリの照り焼き いもあん・かまぼこ 伊達巻き・黒豆 海藻煮・昆布巻き	照り焼きチキン シーフードのトマトクリーム煮 高菜ビーフン パプリカとツナの彩り和え 山クラゲの煮物	豆腐ステーキ 肉じゃが きのこ洋風ソテー もやしのお浸し 蒟蒻のメンマ和え	豚肉のチリソース炒め 野菜天 サラダスパ かぶと人参の煮物 からし菜の甘辛煮	鶏肉のピリ辛炒め 棒餃子 切干大根の煮物 水菜の和風サラダ かぼちゃの甘煮	鮭の塩焼き 野菜炒め 高野豆腐の含め煮 小松菜のごま和え コロコロさつま芋サラダ	ビック焼売 パプリカとベーコンのソテー 大根菜と鶏肉の中華炒め 春雨サラダ いんげんの和え物
夕食	野菜肉巻き 高野豆腐と山菜の煮物 しらたきの甘辛炒め 小松菜の炒め物 白菜の柚子和え 漬物	いそべ小判焼き 豚肉の柚子煮 落と人参の煮物 オクラの和え物 カリフラワーの和え物 漬物	かぼちゃの天ぷら 牛肉のしぐれ煮 ひじき煮 ほうれん草の和え物 麩の酢の物 漬物	お好み焼き しる菜の豆板醤炒め がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 蓮根の田舎煮 漬物	カレイの煮付け しる菜の豆板醤炒め 里芋の煮物 春菊の和え物 漬物	ピーマンの肉詰め 鶏肉のトマト煮 ふろふき大根 ブロッコリーのごま和え エリンギソテー 漬物	じゃがマゴオムレツ 鶏肉のトマト煮 白菜とあさりの煮びたし ピーマンの炒め物 枝豆と昆布の和え物 漬物
1日の合計	689Kcal 43.6g	553Kcal 30.8g	630Kcal 30.6g	724Kcal 33.3g	505Kcal 31.5g	629Kcal 39.2g	619Kcal 33.2g
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
朝食	ごはん みそ汁 鱈の塩焼き ほうれん草のお浸し 味の花	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 ザーサイの中華炒め 金時豆	ごはん みそ汁 きのこ炒め 焼売 いんげんの和え物	ごはん みそ汁 筑前煮 キャベツの炒め物 おかず生姜	パン スープ ドライカレー アスパラのコンソメ煮 コーンコールスローサラダ	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう ほうれん草の煮びたし 納豆	ごはん みそ汁 炒り豆腐 冬瓜のとりみ煮 三色豆
昼食	ブルコギ レンコンつくね もやしとほうれん草のナムル 根菜煮 チキンナゲット	鶏肉の韓国風煮 チヂミ ポトフ キャベツのガリパタ炒め チンゲン菜のお浸し	バジルチキン たらこスパゲティ ちくわと白菜のカレー炒め 切干大根煮 小松菜の柚子和え	豚肉の焼肉炒め ねぎオムレツ 焼きビーフン 冬瓜の昆布煮 ほうれん草の煮物	豆腐ハンバーグ～和風ソース～ 豚肉と白菜の柚子炒め マカロニのミネストローネ 蓮根の煮物 ブロッコリーのサラダ	鶏肉の甘辛炒め 一口さつま揚げ ピリ辛三葉菜 もやしのナムル カリフラワーのコンソメ煮	オムレツ ビーフハヤシ ホタテのオイスター炒め キャロットラペ カッパめかぶ
夕食	春巻き 鶏肉のスタミナ炒め さつま芋の甘煮 白滝の甘辛炒め オクラのおかか和え 漬物	両巻信田巻き 牛肉のキムチ炒め 落の土佐煮 人参しりしり 春菊のごま和え 漬物	はんぺんの磯辺揚げ 麻婆茄子 カリフラワーのケチャップ炒め メンマ炒め もやしのナムル 漬物	タラの味噌マヨ焼き 鶏肉のチリソース炒め ひじき煮 スナッピースの和え物 漬物	カレーコロッケ 炒り鳥 冬瓜の煮物 いんげんの香味炒め マヨたくサラダ 漬物	ハムステーキ 豚肉と野菜菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ぜんまい煮 春菊のポン酢和え 漬物	鶏肉のもろみ焼き 和風スパゲティ 根菜煮 白菜のゆかり和え オクラの煮びたし 漬物
1日の合計	745Kcal 33.8g	550Kcal 31.4g	619Kcal 32.3g	708Kcal 39.0g	679Kcal 30.7g	551Kcal 29.4g	576Kcal 32.6g
	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
朝食	ごはん みそ汁 野菜炒め かぼちゃ煮 卵の花	ごはん みそ汁 鱈の照り焼き 菜の花の炒め物 なます	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 キャベツの和え物 三色豆	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯辺和え 納豆	パン スープ ロールキャベツ煮 ブロッコリー炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ じゃが芋煮 おかず生姜	ごはん みそ汁 野菜炒め さつま芋煮 金時豆
昼食	メバルの塩焼き 茄子の麻婆炒め 蓮根と蒟蒻の煮物 かぶの梅えのき和え 生姜天	角揚げ煮 鶏肉の甘酢あん 落とふの煮物 からし菜のカレー炒め 具たくさんポテトサラダ	牛肉の麻婆炒め ひき肉の中華あん もっちり水餃子 根菜煮 白菜サラダ	野菜コロッケ ナポリタン 大根とちくわの煮物 大根菜ナムル 甘辛こんにやく	オムレツ 牛肉の韓国風炒め 春雨のオイスター炒め 切干大根ときゅうりのサラダ かぼちゃの甘煮	ハンバーグ ひじき炒め 小松菜の煮物 かぶと人参の生姜煮 豆腐と野菜のサラダ	酢鶏 サーモンソーセージステーキ 茄子のトマト煮 厚揚げの煮物 水菜のおろし和え
夕食	豆腐と野菜の生姜煮 豚肉のカレー炒め 昆布の煮物 かに焼売 ほうれん草の和え物 漬物	クリームコーンコロッケ 鶏肉の照り煮 もやしと木耳の炒め物 ズッキーニのサラダ いんげんのおかか煮 漬物	親子煮 ソース野菜炒め さつま芋煮 小松菜のわさび和え 漬物	麻婆豆腐 いそべ小判 きんぴらごぼう 枝豆炒め チンゲン菜のお浸し 漬物	鮭の照り焼き 豚肉の生姜炒め 里芋の柚子煮 水菜ともやしの炒め物 めた和え 漬物	牛肉コロッケ 棒棒鶏 白菜のうま煮 キャベツの高菜炒め 春菊の胡麻和え 漬物	ハムステーキ 豚肉のマーレード炒め 若竹煮 ほうれん草のソテー とろろ 漬物
1日の合計	535Kcal 32.2g	571Kcal 30.9g	555Kcal 29.6g	650Kcal 30.3g	515Kcal 30.4g	616Kcal 33.4g	612Kcal 30.7g
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
朝食	ごはん みそ汁 さごしの塩焼き 蓮根炒め しそ昆布	ごはん みそ汁 鶏団子甘酢あん ブロッコリーの洋風煮 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 両巻信田巻き 小松菜のおかか炒め なます	ごはん みそ汁 白菜チャンプルー チンゲン菜のお浸し 金時豆	パン スープ 豆腐ハンバーグ～わふうソース～ 菜の花の炒め物 かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 オムレツ ウインナー ごま昆布	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 いんげんの生姜和え 納豆
昼食	鶏天ぷら 白菜と豆腐の中華煮 里芋の煮物 キャベツの味噌炒め いんげんの辛子和え	チキンカツ～ネギ味噌ダレ～ ポトフ 野菜ソテー 青菜のポン酢和え 蓮根サラダ	カレーコロッケ きのこスパゲティ ザーサイのそぼろ炒め 茄子のオランダ煮 わかめの酢の物	ベイクドエッグポテト 豚肉のコーチジャン炒め 高菜ビーフン ひじきとほうれん草の梅和え ズッキーニのコンソメ煮	野菜春巻き キャベツ焼き きんぴらごぼう コーンバター 分葱の酢味噌和え	肉詰め茄子 生姜炒め ブロッコリーの中煮 大根菜のもやし和え 枝豆と昆布の和え物	豚肉のレモン風味炒め 白身魚と豆腐のしんじょう マカロニサラダ チンゲン菜の煮浸し ニンニク芽の黒コショウ炒め
夕食	ハンバーグ～和風ソース～ 落と人参の煮物 海藻サラダ バイン缶 漬物	じゃがマゴオムレツ ポークチャップ 大根と角揚げの煮物 もやしと木耳の旨辛煮 オクラのゆかり和え 漬物	鶏肉の照り焼き チンジャオ春雨 さつま芋のレーズン煮 水菜の炒め物 ブロッコリーサラダ 漬物	いそべ小判焼き 牛肉の当座煮 中華クラゲソテー 春菊の白和え 人参とツナのサラダ 漬物	鮭の塩焼き 鶏肉のスタミナ炒め ぜんまい煮 ピーマンの炒め物 オクラの和え物 漬物	クリームコーンコロッケ ニラ玉 高野豆腐煮 白滝の甘辛炒め カリフラワーの和え物 漬物	ズッキーニの和風サラダ 漬物
1日の合計	550Kcal 31.9g	583Kcal 32.6g	654Kcal 31.0g	571Kcal 30.6g	590Kcal 30.7g	654Kcal 30.2g	539Kcal 30.7g
	1月29日	1月30日	1月31日	<p>※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。</p> <p>あけましておめでとうございます！今年もよろしく願います</p> <p>★お知らせ★</p> <p>1月のパンの提供日は 12・19・26です！</p> <p>1/5は年末年始休暇の為パンの提供はございません。 埼北給食センター</p>			
朝食	ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 小松菜のお浸し 味の花	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 冬瓜の和風煮 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 炒り豆腐 菜の花の和え物 金時豆				
昼食	チキンのチリ炒め 俵型コロッケ ザーサイ煮 中華クラゲ 三色豆	デミハンバーグ 野菜のガーリック炒め ジャーマンポテト 分葱の酢味噌和え かぼちゃのバター醤油煮	牛肉のブルコギ炒め 山芋焼き 春雨中華サラダ 大根のそぼろあん からし菜の煮物				
夕食	鱈の梅焼き ひじき煮 ほうれん草のソテー わかめと麩の酢の物 漬物	五目さつま天 豚肉のキムチ炒め キャベツのお好み炒め からし菜の煮浸し ブロッコリーのマリネ 漬物	鶏肉のネギ味噌焼き グラタン ベーコンとごぼうの炒め物 しる菜の生姜煮 いんげんとかニカマのサラダ 漬物				
1日の合計	585Kcal 34.1g	553Kcal 30.5g	565Kcal 33.3g				

