

1月週間献立表

	1月4日 (日)	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ ウインナーソテー 南瓜サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 438kcal	御飯・味噌汁 えびしゅうまい 金平ごぼう たまごサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 にしんの甘露煮 卵の花 カニ風味サラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 439kcal	御飯・味噌汁 車麩煮 青梗菜華風炒め コールスローサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 451kcal	御飯・味噌汁 さんまの蒲焼き 野菜つみれ煮 イカのマスタード和え 漬物・牛乳 エネルギー： 458kcal	御飯・味噌汁 納豆 菜の花アサリ炒め オクラの梅和え 漬物・牛乳 エネルギー： 464kcal	御飯・味噌汁 赤魚みりん漬け 卵豆腐 切干炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー： 437kcal
昼食	パン プレーンオムレツ ウインナーソテー 南瓜サラダ スープ・牛乳 御飯 豚のジンギスカン風炒め えびボール煮 ほうれん草なめ茸和え 果物 味噌汁 エネルギー： 576kcal	パン えびしゅうまい 金平ごぼう たまごサラダ スープ・牛乳 御飯 鯖の生姜漬け焼き 山菜炒め煮 白菜甘酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 569kcal	パン にしんの甘露煮 卵の花 かに風味サラダ スープ・牛乳 たぬきうどん 南瓜の磯辺揚げ もやしわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 561kcal	パン 車麩煮 青梗菜華風炒め コールスローサラダ スープ・牛乳 七草御飯 ホキの竜田揚げ 春雨ソテー ひじきのサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 577kcal	パン さんまの蒲焼き 野菜つみれ煮 イカのマスタード和え スープ・牛乳 御飯 豚肉のおかか焼き ゆばひろうす煮 菜の花和風和え 果物 味噌汁 エネルギー： 582kcal	パン 卵焼き 菜の花アサリ炒め オクラの梅和え スープ・牛乳 雑煮 鱈の西京焼き えび巾着 青しそ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 556kcal	パン 赤魚のバター焼き 卵豆腐 切干炒め煮 スープ・牛乳 御飯 鯖の照り焼き はんぺん煮 菜の花お浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 547kcal
夕食	御飯 鮭の塩焼き 里芋とこんにゃくの照り煮 白菜ゆかり和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 562kcal	御飯 豚のガーリック炒め ふろふき大根 菜の花柚子風味和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 584kcal	御飯 ホッケの漬け焼き 切り昆布煮 長芋とオクラの梅ポン和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 565kcal	御飯 鶏と大根のうま煮 きのこインゲンのソテー ほうれん草のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 573kcal	鱈の蒲焼き丼 里芋の田楽 胡麻胡瓜 漬物 味噌汁 エネルギー： 579kcal	御飯 カレイの柚子胡椒焼き はんぺん煮 もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 568kcal	御飯 豚の塩レモン炒め 筍とふきのおかか炒め マカロニサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 587kcal
日計	エネルギー： 1596kcal 蛋白 68.2g 塩分 8.5g	エネルギー： 1593kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.4g	エネルギー： 1590kcal 蛋白 67.3g 塩分 9.0g	エネルギー： 1636kcal 蛋白 68.9g 塩分 8.7g	エネルギー： 1577kcal 蛋白 65.6g 塩分 8.6g	エネルギー： 1594kcal 蛋白 66.8g 塩分 8.7g	エネルギー： 1479kcal 蛋白 67.4g 塩分 8.4g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。