

1月週間献立表

	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 オムレツ ほうれん草サラダ ウインナー ふりかけ・牛乳 エネルギー： 468kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 豆腐ボール煮 白菜と大葉の胡麻醤油 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き はんぺんのマヨネーズ焼き インゲンそぼろ炒め 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 納豆 大根とほたての炒め煮 蓮根金平 漬物・牛乳 エネルギー： 469kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 白菜の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 肉じゃが 菜の花辛子和え 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 461kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き わらびの煮物 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 456kcal
昼食	パン オムレツ ほうれん草サラダ ウインナー スープ・牛乳 さつま芋おこわ チキン味噌カツ 茶碗蒸し 大根ゆかり和え 果物 すまし汁 エネルギー： 588kcal	パン 鮭のバター焼き 豆腐ボール煮 白菜と大葉の胡麻醤油 スープ・牛乳 長崎ちゃんぽん 揚げしゅうまい 浅漬け 果物 牛乳プリン エネルギー： 582kcal	パン 目玉焼き はんぺんのマヨネーズ焼き インゲンそぼろ炒め スープ・牛乳 御飯 赤魚の粕漬け焼き 花形しんじょ煮 チンゲン菜ポン酢和え 果物 豚汁 エネルギー： 571kcal	パン プレーンオムレツ 大根とほたての炒め煮 蓮根金平 スープ・牛乳 キーマカレー さつま芋サラダ プリン 果物 コンソメスープ エネルギー： 592kcal	パン 京風卵焼き 白菜の煮浸し たこちゃんウインナー スープ・牛乳 御飯 鮭のホイル焼き さつま芋と蓮根の炒め物 果物 味噌汁 エネルギー： 574kcal	パン 肉じゃが 菜の花辛子和え チキン2色巻き スープ・牛乳 御飯 鶏照り焼き 蒟の甘辛炒め 塩昆布キャベツ 果物 味噌汁 エネルギー： 577kcal	パン 鮭のバター焼き わらびの煮物 ライトバーガー スープ・牛乳 御飯 ポークチャップ 角揚げ煮 サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 584kcal
夕食	御飯 鱈の南部焼き ブロッコリーの卵炒め トコロテン 漬物・味噌汁 エネルギー： 576kcal	ネギトロ紅白丼 南瓜のいとこ煮 菜の花生姜和え 漬物 味噌汁 エネルギー： 581kcal	御飯 鶏天 青菜のツナ煮 カニ風味和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 590kcal	御飯 鱈のピカタ 生揚げの煮物 しその実和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 585kcal	御飯 メンチカツ 茄子の味噌煮 オクラ入り冷やし鉢 漬物・すまし汁 エネルギー： 597kcal	御飯 赤魚の胡麻味噌焼き かぶの卵あんかけ 春雨和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 573kcal	御飯 おでん 青菜の卵炒め かぶの酢の物 漬物・味噌汁 エネルギー： 569kcal
日計	エネルギー： 1632kcal 蛋白 67.9g 塩分 8.5g	エネルギー： 1620kcal 蛋白 67.7g 塩分 9.1g	エネルギー： 1623kcal 蛋白 69.9g 塩分 8.7g	エネルギー： 1646kcal 蛋白 69.7g 塩分 9g	エネルギー： 1623kcal 蛋白 67.5g 塩分 8.5g	エネルギー： 1611kcal 蛋白 68.4g 塩分 8.7g	エネルギー： 1609kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.8g

※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。