

# 1月週間献立表

	1月18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の照り焼き キャベツの和風炒め 炒りたまご 漬物・牛乳 エネルギー: 461kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 牛蒡の鶏そぼろ和え ブロッコリーのわさび和え 漬物・牛乳 エネルギー: 453kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 納豆 ほうれん草とほたての炒め物 漬物・牛乳 エネルギー: 452kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 茄子のお浸し 卵の花 漬物・牛乳 エネルギー: 459kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 厚焼き玉子 煮浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 464kcal	御飯・味噌汁 炒り豆腐 インゲンのピーナッツ和え 塩辛 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 548kcal	御飯・味噌汁 はんぺんチーズ焼き ウインナー じゃが芋の田舎煮 漬物・牛乳 エネルギー: 465kcal
昼食	パン 鯖の照り焼き キャベツの和風炒め 炒りたまご スープ・牛乳 エネルギー: 571kcal	パン いわしの梅煮 牛蒡の鶏そぼろ和え ブロッコリーのわさび和え スープ・牛乳 エネルギー: 583kcal	パン 鯖の塩焼き プレーンオムレツ ほうれん草とほたての炒め物 スープ・牛乳 エネルギー: 564kcal	パン 肉団子と白菜のスープ煮 茄子のお浸し 卵の花 スープ・牛乳 エネルギー: 584kcal	パン ほっけのバター焼き 厚焼き玉子 煮浸し スープ・牛乳 エネルギー: 576kcal	パン 炒り豆腐 インゲンのピーナッツ和え カニシュウマイ スープ・牛乳 エネルギー: 585kcal	パン はんぺんチーズ焼き ウインナー じゃが芋の田舎煮 スープ・牛乳 エネルギー: 589kcal
夕食	御飯 あんかけ豆腐 カニ炒め 白菜のゆかり和え 果物 すまし汁 エネルギー: 576kcal	御飯 鶏と蓮根の甘辛炒め コンニャクのかか煮 春菊なめ茸和え 果物 味噌汁 エネルギー: 582kcal	山菜おろしそば 鶏しんじょう 甘辛煮 南瓜のドレッシング和え 果物 味噌汁 エネルギー: 593kcal	御飯 鮭のホワイトソースかけ イカ大根煮 なめこもずく 果物 味噌汁 エネルギー: 588kcal	御飯 鶏のカレーパン粉焼き 大根の炒め煮 もやしおかか和え 果物 味噌汁 エネルギー: 575kcal	鮭ザンギ丼 炊き合わせ 切干大根サラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 576kcal	御飯 チキンソテー 青のりポテト 大根なます 果物 味噌汁 エネルギー: 583kcal
日計	エネルギー: 1532kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.7g	エネルギー: 1472kcal 蛋白 68.2g 塩分 8.4g	エネルギー: 1550kcal 蛋白 68.8g 塩分 8.9g	エネルギー: 1674kcal 蛋白 67.9g 塩分 8.5g	エネルギー: 1524kcal 蛋白 68.3g 塩分 8.6g	エネルギー: 1544kcal 蛋白 67.8g 塩分 8.3g	エネルギー: 1634kcal 蛋白 68.7g 塩分 8.9g

※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。