

# 1月週間献立表

	1月25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 にしんの甘露煮 青菜の卵炒め 大根サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 458kcal	御飯・味噌汁 さんまの蒲焼き 金平ごぼう 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 納豆 もやしサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 455kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ミートボール マカロニと卵のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 463kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 菜の花煮浸し 切干炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 458kcal	御飯・味噌汁 入り玉子 野菜炒め ウインナー ふりかけ・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 鯖味噌煮 青梗菜華風炒め 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 463kcal
昼食	パン にしんの甘露煮 青菜の卵炒め 大根サラダ スープ・牛乳 御飯 エネルギー: 576kcal	パン さんまの蒲焼き 金平ごぼう 金時煮豆 スープ・牛乳 シーフードカレー エネルギー: 597kcal	パン プレーンオムレツ たこちゃんウインナー もやしサラダ スープ・牛乳 御飯 エネルギー: 582kcal	パン いわしの梅煮 ミートボール マカロニと卵のサラダ スープ・牛乳 御飯 エネルギー: 575kcal	パン 鮭のバター焼き 菜の花煮浸し 切干炒め煮 スープ・牛乳 塩ラーメン エネルギー: 596kcal	パン 入り玉子 野菜炒め ウインナー スープ・牛乳 御飯 エネルギー: 574kcal	パン 鯖味噌煮 青梗菜華風炒め 金時煮豆 スープ・牛乳 御飯 エネルギー: 567kcal
夕食	ホッケの生姜焼き 卵豆腐くず煮 菜の花ドレッシング和え 果物 味噌汁 エネルギー: 594kcal	コールスローサラダ マンゴーヨーグルト コンソメスープ 白身魚フライ 山菜炒め煮 チンゲン菜海苔和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 581kcal	鶏肉のおろし醤油焼き 南瓜クリーム煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー: 573kcal	カレーチキン焼き 根菜炒り煮 ブロッコリーピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 568kcal	焼き餃子 ピリ辛胡瓜 果物 鶏のデミソースかけ 大根の洋風煮 彩レタスサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 573kcal	鮭の柚子胡椒焼き 牛蒡の鶏そぼろ煮 キャベツポン酢和え 果物 味噌汁 ちりめん彩り御飯 えび湯葉巻き・梅ひじき ローストビーフ 鮭の西京焼き プリンアラモード・すまし汁 エネルギー: 595kcal	揚げ出し豆腐 ビーフン炒め ほうれん草のとびっこ和え 果物 味噌汁 ホキのパン粉焼き かぶのあんかけ 小松菜の磯辺和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 574kcal
日計	エネルギー: 1532kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.6g	エネルギー: 1472kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.5g	エネルギー: 1550kcal 蛋白 68.2g 塩分 8.7g	エネルギー: 1674kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.7g	エネルギー: 1524kcal 蛋白 66.7g 塩分 9.2g	エネルギー: 1544kcal 蛋白 67.5g 塩分 8.6g	エネルギー: 1634kcal 蛋白 67.2g 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。