1月週間献立表

	1月1日（日）	1月2日（月）	1月3日　（火）	1月4日　（水）	1月5日　（木）	1月6日　（金）	1月7日　（土）
朝食	御飯・味噌汁 盛り合わせ 京合わせ煮 たらこ・昆布巻き 牛乳	御飯・味噌汁 盛り合わせ 煮奴 ゴボウサラダ 牛乳	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳	御飯・味噌汁 野菜のつみれ煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付けのり・牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　492kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　565kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　453kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　427kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　519kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　470kcal
	朝パンお休み	朝パンお休み	朝パンお休み	食パン ブルーベリージャム 野菜のつみれ煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム ソーセージソテー・菜の花の辛子和え 南瓜とさつま揚げの煮物 ココア・牛乳	クルミパン いちごジャム 京風玉子焼き 五目金平・ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳
昼食	散らし寿司 ささみのロール揚げ ほうれん草の菊花和え 果物 すまし汁	御赤飯(甘納豆) 松風焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 抹茶ババロア すまし汁	お雑煮 ゆかりおにぎり 茶碗蒸し 塩昆布キャベツ 果物	カレーうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物	御飯 白身フライ マカロニソテー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ	御飯 鰆の柚子胡椒焼き 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢漬け 果物 味噌汁	七草粥 鶏肉のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　407kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　581kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　486kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　557kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　569kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　464kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　489kcal
夕食	御飯 牛すき煮 大豆の煮物 蕪の塩麹漬け 温泉卵・すまし汁	御飯 天ぷら盛り合わせ ふきとこんにゃくの炒め煮 ほうれん草のえのき和え 漬物・味噌汁	御飯 ホキのバター醤油焼き 人参シリシリ 白菜のお浸し 漬物・味噌汁	御飯 ほっけのにんにく醤油焼き 揚げ出し豆腐 もやしの胡麻酢和え 漬物・味噌汁	御飯 ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁	御飯 ポークソテー 蕪のコンソメ煮 小松菜のしらす和え 漬物・味噌汁	御飯 鱈の粕漬け焼き 蕗の炒め煮 ところてん 豚汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　608kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　458kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　510kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　495kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　474kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　597kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　444kcal
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　1507kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　1575kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　1561kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　1505kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　1470kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　1580kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ：　1403kcal
	蛋白　65.6g　塩分　9.1g	蛋白　60.6g　塩分　9.1g	蛋白　54.5g　塩分　8.6g	蛋白　56.2g　塩分　11.2g	蛋白　62.5g　塩分　9.1g	蛋白　65.4g　塩分　9.2g	蛋白　60.8g　塩分　9.g

※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。