

1月週間献立表

	1月8日 (日)	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー: 614kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 温泉卵 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 566kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 山菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー: 460kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー: 454kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー: 514kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 465kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 510kcal
	クロワッサン ブルーベリージャム スクランブルエッグ・ウインナー キャベツのピーナッツ和え ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 肉野菜炒め・温泉卵 菜の花のサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール いちごジャム 鮭のムニエル・山菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム ロールキャベツ煮 卵の花・もずく酢 ココア・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム ほっけのバター焼き 小松菜の煮浸し・南瓜サラダ コーンスープ・牛乳	食パン いちごジャム 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳
昼食	御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 青梗菜の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 520kcal	御飯 鶏の照り焼き あさり大根 小松菜の辛子和え 果物 味噌汁 エネルギー: 453kcal	御飯 赤魚の塩麴焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー: 466kcal	三色丼 煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 471kcal	親子とじうどん 大学芋 菜の花のわさび和え 果物 エネルギー: 622kcal	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 437kcal	御飯 ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー: 541kcal
	御飯 鶏のから揚げ アスパラベーコン ブロッコリーのわさび和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 523kcal	御飯 鮭の西京焼き 五目大豆煮 ほうれん草のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー: 558kcal	御飯 鶏の山椒焼き はんぺんフライ もやしのしその実和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 478kcal	御飯 鱈の野菜あんかけ 筍と落のおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 479kcal	御飯 豚肉のオニオンソースかけ 海老ボール煮 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー: 552kcal	御飯 豚肉のガーリック焼き 蓮根の挟み揚げ 白菜と大葉の胡麻醤油 漬物・味噌汁 エネルギー: 670kcal	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜とベーコンのバターソテー 大根の柚子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 541kcal
日計	エネルギー: 1657kcal	エネルギー: 1577kcal	エネルギー: 1404kcal	エネルギー: 1404kcal	エネルギー: 1688kcal	エネルギー: 1572kcal	エネルギー: 1592kcal
	蛋白 66.4g 塩分 8.9g	蛋白 60.5g 塩分 9.1g	蛋白 60.2g 塩分 8.4g	蛋白 64.2g 塩分 9.2g	蛋白 64.2g 塩分 9.8g	蛋白 60.5g 塩分 9.1g	蛋白 59.9g 塩分 9.2g

※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。