

# 1月週間献立表

	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 青菜の炒め物 カリフラワーのゆかり和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 474kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 545kcal	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー： 550kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布佃煮 漬物・牛乳 エネルギー： 504kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 漬物・牛乳 エネルギー： 479kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 落の炒め煮 なめこおろし 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 473kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 508kcal
	クルミパン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・青菜の炒め物 カリフラワーのゆかり和え 南瓜スープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 鶏じゃが・マカロニサラダ 魚肉ソーセージ コーンスープ・牛乳	レーズンパン 卵ロール ミートボール 長芋サラダ ココア・牛乳	クロワッサン いちごジャム 鯖のバター焼き・卵豆腐 小松菜のツナ炒め 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 鰯のバター焼き 落の炒め煮・なめこおろし ココア・牛乳	クルミパン いちごジャム 鮭のバター焼き 野菜つみれ煮・アスパラのゴマダレ 南瓜スープ・牛乳
昼食	パン ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 609kcal	御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊としめじの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 573kcal	かしわそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー： 569kcal	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 570kcal	御飯 鱈と野菜の揚げびたし ゆばひろうす煮 菜種和え 果物 すまし汁 エネルギー： 496kcal	五日おこわ 鯖の塩焼き 揚げ茄子の柚子味噌かけ 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 517kcal	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 青梗菜のしらす和え 果物 味噌汁 エネルギー： 489kcal
	御飯 赤魚の粕漬焼き えびしゅうまい もやし中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 495kcal	ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー： 513kcal	御飯 鯖のしそ味噌焼き さつま芋の金平 青梗菜のわさび和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 433kcal	御飯 アジフライ 里芋のあんかけ ブロッコリーと卵サラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー： 533kcal	御飯 鶏の照り焼き 青梗菜の卵とじ ナムル 漬物・味噌汁 エネルギー： 438kcal	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 京合わせ煮 塩昆布キャベツ 漬物・味噌汁 エネルギー： 518kcal	御飯 肉豆腐 野菜のチャンプル 大根なます 漬物・味噌汁 エネルギー： 570kcal
日計	エネルギー： 1578kcal	エネルギー： 1631kcal	エネルギー： 1552kcal	エネルギー： 1607kcal	エネルギー： 1413kcal	エネルギー： 1508kcal	エネルギー： 1567kcal
	蛋白 60.5g 塩分 8.9g	蛋白 58.6g 塩分 9.1g	蛋白 65.8g 塩分 9.8g	蛋白 67.9g 塩分 8.7g	蛋白 63.4g 塩分 8.6g	蛋白 64.2g 塩分 8.7g	蛋白 62.9g 塩分 9.6g

※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。