

1月週間献立表

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 474kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜のおかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 545kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー： 550kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウイナーソーテー 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 504kcal	御飯・味噌汁 アジの塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 479kcal	御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 佃煮・牛乳 エネルギー： 473kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 508kcal
昼食	レーズンパン 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ・小松菜の梅和え ココア・牛乳	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め・白菜の和え物 南瓜スープ・牛乳	バターロール いちごジャム いわしの梅煮・ウイナーソーテー 菜の花のドレッシング和え コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム アジのムニエル・ゆばひろうす煮 白菜のドレッシング和え ココア・牛乳	レーズンパン 菜の花のアサリ炒め 目玉焼き ブロッコリーサラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き 花型豆腐煮・ほうれん草の和え物 コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 豚肉のジンギスカン炒め ブロッコリーの卵炒め 長芋とオクラの梅ポン酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 609kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 573kcal	御飯 鮭の柚子胡椒焼き がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 569kcal	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 570kcal	かきたまうどん コロッケ 浅漬け 果物 中華スープ エネルギー： 496kcal	御飯 回鍋肉 えびしゅうまい ナムル 果物 中華スープ エネルギー： 517kcal	御飯 ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー： 489kcal
夕食	御飯 鯖の葱ソースかけ 蕪のカニあんかけ ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 495kcal	御飯 赤魚の味噌バターソース 長芋の炒め煮 白菜のポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 513kcal	御飯 南瓜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め サラダ コンソメスープ エネルギー： 433kcal	御飯 豚バラ大根 カリフラワーのカレー炒め キャベツの香り和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 533kcal	御飯 鶏肉の和風ステーキ ほうれん草のソーテー さつま芋のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー： 438kcal	悠々御膳 いなり寿司 すまし汁 ・茄子のハサミ揚げ ・海老しんじょう の炊き合わせ ・子和え ・ロールケーキ エネルギー： 518kcal	御飯 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 漬物・味噌汁 エネルギー： 570kcal
日計	エネルギー： 1578kcal 蛋白 63.1g 塩分 8.9g	エネルギー： 1631kcal 蛋白 64.1g 塩分 9.1g	エネルギー： 1552kcal 蛋白 66.3g 塩分 9.2g	エネルギー： 1607kcal 蛋白 59.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1413kcal 蛋白 60.2g 塩分 9.6g	エネルギー： 1508kcal 蛋白 63.1g 塩分 8.7g	エネルギー： 1567kcal 蛋白 61.4g 塩分 8.6g

※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。