

1-2月週間献立表

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 470kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 523kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 620kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー: 502kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 卵の花 蕪のかにあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 509kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め たまごサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー: 538kcal
昼食	食パン イチゴジャム 鯖のムニエル・五目大豆煮 白菜の香りและ ココア・牛乳 エネルギー: 548kcal	バターロール ブルーベリージャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 518kcal	クルミパン リンゴジャム 麩の卵とじ・ミートボール はんぺんのバター焼き コーンスープ・牛乳 エネルギー: 507kcal	レーズンパン 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え ココア・牛乳 エネルギー: 489kcal	クロワッサン イチゴジャム 厚焼き玉子・卵の花 蕪のかにあんかけ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 543kcal	食パン ブルーベリージャム 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め・たまごサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 490kcal	バターロール 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 ココア・牛乳 エネルギー: 493kcal
夕食	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 454kcal	御飯 ハンバーグ きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 コンソメスープ エネルギー: 445kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 果物 味噌汁 エネルギー: 436kcal	御飯 醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー: 578kcal	御飯 鮭の漬け焼き がんもと落の煮物 マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 584kcal	御飯 助六寿司 いわしの梅煮 大豆の煮物 塩昆布白菜 果物 すまし汁 エネルギー: 485kcal	御飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 462kcal
日計	エネルギー: 1472kcal 蛋白 68.7g 塩分 8.1g	エネルギー: 1486kcal 蛋白 65.6g 塩分 9.1g	エネルギー: 1563kcal 蛋白 67.7g 塩分 9.8g	エネルギー: 1569kcal 蛋白 64.4g 塩分 10.1g	エネルギー: 1636kcal 蛋白 66.9g 塩分 9.9g	エネルギー: 1422kcal 蛋白 55.3g 塩分 8.6g	エネルギー: 1493kcal 蛋白 65.4g 塩分 8.7g

※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。