

1月週間献立表

	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝食	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: 464kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 蕪のカニあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 473kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー: 538kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め 卵サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 445kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 493kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 佃煮・牛乳 エネルギー: 487kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 429kcal
	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 花型豆腐煮・ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 目玉焼き・卵の花 蕪のカニあんかけ ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鱈のバター焼き ツナサラダ・ウインナー 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め 卵サラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 野菜つみれ煮・海鮮バーゲ カリフラワーサラダ ココア・牛乳	食パン リンゴジャム いわしの梅煮・はんぺん焼き キャベツとハムのサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 京風玉子焼き・ロールキャベツ煮 小松菜の生姜和え コーンスープ・牛乳
昼食	七草粥	けんちんうどん	チキンカレー	御飯	御飯	御飯	御飯
	鮭の香味焼き	コロッケ	ミモザサラダ	赤魚の粕漬け焼き	鶏の胡麻醤油焼き	鱈の南蛮漬け	鮭の漬け焼き
	巾着煮	胡麻和え	フルーツヨーグルト	ひじきの炒り煮	コロッケ	京がんも煮	がんもと落の煮物
	しらす大根おろし	ゼリー	コンソメスープ	胡瓜酢	青梗菜の生姜和え	ほうれん草のお浸し	マカロニサラダ
	果物			果物	果物	果物	果物
味噌汁 エネルギー: 459kcal	エネルギー: 430kcal	エネルギー: 485kcal	味噌汁 エネルギー: 520kcal	味噌汁 エネルギー: 513kcal	味噌汁 エネルギー: 509kcal	味噌汁 エネルギー: 539kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のジンギスカン風炒め	豚肉のオイスター炒め	ほっけの和風ムニエル	鶏肉のオーロラソースかけ	ほっけの味噌煮	厚揚げと豚肉のみぞれ煮	ポークソテー
	ブロッコリーの卵炒め	大学芋	炒り豆腐	人参シリシリ	蓮根のバター醤油炒め	春巻き	さつま芋の甘煮
	長芋とオクラの梅ポン酢和え	たたき胡瓜	蕪の浅漬け	ブロッコリーの胡麻ドレかけ	胡瓜なます	ブロッコリーのピーナッツ和え	白菜の生姜和え
	漬物・味噌汁	漬物・中華スープ	金時煮豆・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁
エネルギー: 547kcal	エネルギー: 558kcal	エネルギー: 561kcal	エネルギー: 485kcal	エネルギー: 508kcal	エネルギー: 598kcal	エネルギー: 565kcal	
エネルギー: 1470kcal	エネルギー: 1461kcal	エネルギー: 1584kcal	エネルギー: 1450kcal	エネルギー: 1514kcal	エネルギー: 1594kcal	エネルギー: 1533kcal	
日計	蛋白 66.5g 塩分 8.9g	蛋白 54.6g 塩分 8.8g	蛋白 62.9g 塩分 9.1g	蛋白 62.2g 塩分 8.7g	蛋白 60.5g 塩分 8.9g	蛋白 59.8g 塩分 8.8g	蛋白 63.1g 塩分 8.9g

※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。