

# 1月週間献立表

朝	昼	食	夕	食	日	計
1月14日(日)	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き アスパラサラダ 南瓜のそぼろあんかけ 味付け海苔・牛乳	御飯 赤魚の塩焼き アスパラサラダ 鰯のバター焼き・アスパラサラダ 魚肉ソーセージ・ソーテー 南瓜の煮物 卵ロール・サラダ リンゴジャム 食パン 豆腐ハンバーグ 金時煮豆 納豆	御飯 鶏肉の葱ソースかけ スパイン風オムレツ スライスチーズ アスパラサラダ 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	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 鰯の生姜焼き 鰯の照り焼き せんまいの煮物 菜の花の辛子和え	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 菜の花の辛子和え 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁	エネルギー： 487kcal 蛋白 65.3g 塩分 8.9g
1月15日(月)	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 梅干し アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳	御飯 クローツサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き 菜の花の煮浸し 卵ロール・サラダ 南瓜の煮物 ココア・牛乳	御飯 鶏肉の葱ソースかけ スパイン風オムレツ スライスチーズ アスパラサラダ 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	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 菜の花の辛子和え 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁	エネルギー： 519kcal 蛋白 54.6g 塩分 8.8g	
1月16日(火)	御飯・味噌汁 納豆 豆腐ハンバーグ 金時煮豆 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳	御飯 食パン 豆腐ハンバーグ・アスパラサラダ リンゴジャム バターロール イチョコジャム 鰯のバター焼き・卵の花 白菜のお浸し 南瓜スープ・牛乳	御飯 鶏肉の葱ソースかけ スパイン風オムレツ スライスチーズ アスパラサラダ 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	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 菜の花の辛子和え 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁	エネルギー： 481kcal 蛋白 62.9g 塩分 9.8g	
1月17日(水)	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 金時煮豆 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳	御飯 食パン 豆腐ハンバーグ・アスパラサラダ リンゴジャム バターロール イチョコジャム 鰯のバター焼き・卵の花 白菜のお浸し 南瓜スープ・牛乳	御飯 鶏肉の葱ソースかけ スパイン風オムレツ スライスチーズ アスパラサラダ 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	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 菜の花の辛子和え 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁	エネルギー： 443kcal 蛋白 58.7g 塩分 8.8g	
1月18日(木)	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵の花 五目大豆煮 小松菜の海苔和え ふりかけ・牛乳	御飯 バターロール イチョコジャム リンゴジャム 鰯のバター焼き・五目大豆煮 小松菜の海苔和え ココア・牛乳	御飯 鶏肉の葱ソースかけ スパイン風オムレツ スライスチーズ アスパラサラダ 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	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 菜の花の辛子和え 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁	エネルギー： 495kcal 蛋白 61.1g 塩分 8.7g	
1月19日(金)	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳	御飯 クローツサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き 菜の花の煮浸し 卵ロール・サラダ 南瓜の煮物 ココア・牛乳	御飯 鶏肉の葱ソースかけ スパイン風オムレツ スライスチーズ アスパラサラダ 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	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 菜の花の辛子和え 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁	エネルギー： 462kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.9g	
1月20日(土)	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳	御飯 クローツサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き 菜の花の煮浸し 卵ロール・サラダ 南瓜の煮物 ココア・牛乳	御飯 鶏肉の葱ソースかけ スパイン風オムレツ スライスチーズ アスパラサラダ 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	御飯 鯖の塩焼き 照り焼きチキン 帆立風味フライ 牛蒡と牛肉炒め 小松菜のなめ苺和え 春雨サラダ 菜の花の辛子和え 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁	エネルギー： 530kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.9g	

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になりますよう設定してあります。掲載しませんのでご了承ください。