

1月週間献立表

	1月21日 (日)	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー: 490kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 556kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 532kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 468kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 416kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージソテー 花形豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 524kcal
昼食	クロワッサン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き・冷奴 里芋とさつま揚げの煮物 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 635kcal	食パン イチゴジャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 556kcal	バターロール リンゴジャム スクランブルエッグ 青菜の煮浸し・おかか和え ココア・牛乳 エネルギー: 581kcal	クルミパン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のお浸し 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 512kcal	レーズンパン いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 南瓜サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 548kcal	クロワッサン イチゴジャム 赤魚のバター焼き・卵ロール マカロニサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 539kcal	食パン リンゴジャム 魚肉ソーセージソテー 花形豆腐煮・辛子和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 570kcal
夕食	御飯 ポークチャップ いんげんのソテー ゴボウサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 438kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 492kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め ほうれん草の胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 478kcal	御飯 たぬきうどん コロッケ 白菜の柚子香り和え 果物 味噌汁 エネルギー: 435kcal	鶏飯丼 ふろふき大根 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 541kcal	御飯 鮭の塩麴焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 673kcal	御飯 鯖の幽庵焼き 蕪とツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 541kcal
日計	エネルギー: 1563kcal 蛋白 631.g 塩分 8.9g	エネルギー: 1604kcal 蛋白 56.8g 塩分 8.7g	エネルギー: 1553kcal 蛋白 59.2g 塩分 8.7g	エネルギー: 1479kcal 蛋白 55.2g 塩分 8.9g	エネルギー: 1557kcal 蛋白 61.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1628kcal 蛋白 64.2g 塩分 8.8g	エネルギー: 1635kcal 蛋白 62.3g 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。