

1月週間献立表

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 454kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 421kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 433kcal	御飯・味噌汁 オムレツ 小松菜の和え物 ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 496kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め ゴボウサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 443kcal	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 キャベツの柚子胡椒和え 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal
昼食	バターロール ブルーベリージャム 鮭のバター焼き・卵の花 白菜の胡麻和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 484kcal	クルミパン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 金平ごぼう・ミニサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 516kcal	レーズンパン 鯖のバター焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 503kcal	クロワッサン リンゴジャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳 エネルギー： 513kcal	食パン ブルーベリージャム オムレツ・ウインナー 小松菜の和え物 ココア・牛乳 エネルギー： 488kcal	バターロール イチゴジャム 目玉焼き・野菜炒め マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 488kcal	クルミパン リンゴジャム ぶりのバター焼き 厚焼き玉子・キャベツの和え物 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 545kcal
夕食	御飯 鰯の煮付け マーボー春雨 ほうれん草の菜種和え 果物 味噌汁 エネルギー： 579kcal	御飯 鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 468kcal	御飯 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 648kcal	御飯 中華おこわ 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え 果物 味噌汁 エネルギー： 499kcal	御飯 かき揚げそば さつまいものバター煮 なめ茸胡瓜 果物 エネルギー： 519kcal	御飯 太巻き寿司 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツの味噌マヨ和え 甘納豆 すまし汁 エネルギー： 535kcal	御飯 豚肉の葱塩焼き 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 478kcal
日計	エネルギー： 1517kcal 蛋白 68.9g 塩分 8.8g	エネルギー： 1413kcal 蛋白 64.4g 塩分 8.9g	エネルギー： 1572kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.8g	エネルギー： 1445kcal 蛋白 63.1g 塩分 8.9g	エネルギー： 1503kcal 蛋白 57.9g 塩分 8.9g	エネルギー： 1466kcal 蛋白 65.4g 塩分 8.9g	エネルギー： 1480kcal 蛋白 62.5g 塩分 9.0g

※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。