

1月週間献立表

	1月5日 (日)	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)
朝食	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： 417kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 495kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 牛蒡サラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 444kcal	御飯・味噌汁 ブリの塩焼き 厚焼き玉子 春菊の和え物 漬物・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 446kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 495kcal
	バターロール イチゴジャム 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	レーズンパン プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 目玉焼き・野菜炒め 牛蒡サラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム ブリのバター焼き 厚焼き玉子・春菊の和え物 コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 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
昼食	御飯 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： 455kcal	御飯 鯖の幽庵焼き 蕪とツナのを煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 578kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 509kcal	御飯 豚肉の葱塩炒め 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 545kcal	御飯 鯖の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 505kcal	きつねうどん さつまいもの天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 486kcal	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 481kcal
	御飯	御飯	御飯	御飯	鮭枝豆御飯	御飯	
	鶏肉の塩レモン焼き じゃが芋とコーンのコンソメ煮 オニオンサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 562kcal	鶏肉と里芋の煮物 卵の花 ほうれん草のわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 457kcal	赤魚の葱マヨ焼き 大根のあんかけ煮 白菜のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 545kcal	鮭の香味焼き 切り昆布と竹輪の煮物 豆腐サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 528kcal	豚肉とアスパラのソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 エネルギー： 528kcal	鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 545kcal	ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 509kcal
	エネルギー： 1434kcal	エネルギー： 1530kcal	エネルギー： 1498kcal	エネルギー： 1533kcal	エネルギー： 1479kcal	エネルギー： 1551kcal	エネルギー： 1485kcal
	蛋白 61.4g 塩分 9.1g	蛋白 66.5g 塩分 9.0g	蛋白 64.1g 塩分 8.9g	蛋白 63.3g 塩分 9.0g	蛋白 65.4g 塩分 9.0g	蛋白 55.7g 塩分 9.3g	蛋白 58.6g 塩分 9.1g

※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。