

1月週間献立表

	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 練り物・牛乳 エネルギー: 516kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 457kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 545kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き なめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー: 479kcal	御飯・味噌汁 カレーの塩焼き 煮奴 キャベツのお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 464kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 535kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 467kcal
昼食	クロワッサン ブルーベリージャム いわしのみぞれ煮・大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳 エネルギー: 528kcal	食パン リンゴジャム ロールキャベツ煮 卵の花・お浸し 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 569kcal	クルミパン イチゴジャム 鮭のバター焼き 卵とじ・マカロニサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 513kcal	バターロール ブルーベリージャム 鯖のバター焼き なめこ和え・卵ロール ココア・牛乳 エネルギー: 517kcal	レーズンパン カレーのバター焼き 煮奴 キャベツのお浸し 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 445kcal	クロワッサン リンゴジャム 京風玉子焼き 酢味噌和え・ウインナー コーンスープ・牛乳 エネルギー: 439kcal	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き ひじきの炒り煮・アスパラサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 455kcal
夕食	御飯 かに玉 落とこんにゃくの煮物 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー: 422kcal	御飯 カレーのから揚げ 蕪と卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 489kcal	御飯 山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー: 519kcal	御飯 親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 エネルギー: 517kcal	御飯 鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー: 512kcal	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー: 551kcal
日計	エネルギー: 1466kcal 蛋白 59.5g 塩分 8.8g	エネルギー: 1515kcal 蛋白 59g 塩分 9g	エネルギー: 1577kcal 蛋白 60.7g 塩分 9.3g	エネルギー: 1513kcal 蛋白 64.7g 塩分 9g	エネルギー: 1451kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.8g	エネルギー: 1486kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.1g	エネルギー: 1473kcal 蛋白 67.2g 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。