

1月週間献立表

	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 牛蒡サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 423kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール のり佃煮・牛乳 エネルギー: 505kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き ミートボール もずく酢 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 470kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き ミートボール ピーナッツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 468kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー: 498kcal
	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・牛蒡サラダ 菜の花のアサリ炒め 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにゃく煮 コンソメスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム カレイのバター焼き ミートボール・もずく酢 ココア・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 海鮮ハンバーグ・切干の炒め煮 青菜のなめ茸和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 落の炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳	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 ココア・牛乳	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 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鯖の西京漬け 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー: 452kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 果物 すまし汁 エネルギー: 502kcal	和風ツナピラフ カラフルサラダ プリン コンソメスープ エネルギー: 500kcal	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 611kcal	塩ラーメン 春巻き インゲンの胡麻和え 果物 エネルギー: 549kcal	御飯 鱈の南蛮漬け キャベツときくらげの炒め物 ナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 536kcal	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の海苔和え 果物 味噌汁 エネルギー: 582kcal
	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 576kcal	御飯 赤魚の幽庵焼き 蕪の卵あんかけ オクラなめこ和え 漬物・漬物 エネルギー: 532kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー: 483kcal	御飯 鯖の生姜漬け焼き 大根のツナ炒め ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 487kcal	御飯 肉じゃが 帆立の風味フライ 大根サラダ 味噌汁 エネルギー: 528kcal	御飯 鱈の治部煮 白滝のピリ辛炒め ねぎの酢味噌和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 511kcal
日計	エネルギー: 1451kcal	エネルギー: 1539kcal	エネルギー: 1561kcal	エネルギー: 1526kcal	エネルギー: 1506kcal	エネルギー: 1532kcal	エネルギー: 1591kcal
	蛋白 66.1g 塩分 8.8g	蛋白 65.3g 塩分 8.8g	蛋白 58.5g 塩分 8.9g	蛋白 56.1g 塩分 9.1g	蛋白 61.6g 塩分 9.4g	蛋白 65.1g 塩分 9.g	蛋白 63.6g 塩分 9.g

※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。