

1月週間献立表

	1月26日 (日)	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	2月1日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやしの味噌マヨネーズ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 467kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンのソテー 昆布佃煮 練り物・牛乳 エネルギー: 514kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布佃煮 練り物・牛乳 エネルギー: 496kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 460kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 青菜とアサリの煮浸し 厚焼き卵 きんとき・牛乳 エネルギー: 427kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 476kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 419kcal
	レーズンパン 赤魚のバター焼き もやしの味噌マヨネーズ和え 卵の花 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 687kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにゃく煮 ココア・牛乳 エネルギー: 554kcal	食パン リンゴジャム ミートボール もずく酢 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 436kcal	クルミパン イチゴジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 560kcal	バターロール ブルーベリージャム いわしのみぞれ煮 青菜とアサリの煮浸し ココア・牛乳 エネルギー: 599kcal	レーズンパン ほっけのバター焼き ミートボール・ピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 546kcal	クロワッサン リンゴジャム 蓮根と竹輪の炒め物 目玉焼き・なめ茸おろし コーンスープ・牛乳 エネルギー: 459kcal
昼食	バターロール 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーのサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー: 687kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー: 554kcal	御飯 鶏のミリン漬け焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー: 436kcal	ポークカレー 海藻サラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー: 560kcal	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 599kcal	親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー: 546kcal	御飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜の甘酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 459kcal
	御飯 おでん コロッケ 春菊としめじの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 449kcal	御飯 トンカツ 茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 512kcal	御飯 鰯のおろし煮 じゃが芋の味噌そぼろ 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー: 539kcal	御飯 ホキのホイル焼き 金平ごぼう 菜の花のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 511kcal	御飯 鶏肉のオニオンソースかけ えび入り炒め 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー: 558kcal	悠々御膳 内容確定次第 お知らせ致します。 エネルギー: 576kcal	御飯 ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 570kcal
	エネルギー: 1603kcal	エネルギー: 1580kcal	エネルギー: 1471kcal	エネルギー: 1531kcal	エネルギー: 1584kcal	エネルギー: 1598kcal	エネルギー: 1448kcal
	蛋白 64.6g 塩分 8.9g	蛋白 65.9g 塩分 9.0g	蛋白 64.9g 塩分 9.0g	蛋白 54.3g 塩分 9.1g	蛋白 62.3g 塩分 9.1g	蛋白 62.5g 塩分 9.3g	蛋白 58.7g 塩分 9.0g
	日計						

※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。