



週間予定献立表



	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	1月8日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あん 厚焼き卵 昆布巻き 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 エビ団子のあんかけ 青梗菜の生姜和え たらこ 【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひき煮 梅干し 【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 9.4 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 55.9 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし アスパラのお浸し 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 鱈の西京焼き おから炒り たまごふりかけ 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 55.7 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 77.4 g 【塩分】 2.2 g
	☆お正月メニュー☆ カニ飯・雑煮風汁 カラスカレイの照り焼き れんこんの煮物 紅白なます ジョア 干支まんじゅう	ご飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 小松菜の錦糸和え りんご 牛乳 栗ぜんざい	ご飯 オムレツミートソースかけ マカロニサラダ 白菜のわさび和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ	ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ ほうれん草のお浸し フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ	ご飯 鱈のコーンヨ焼き 豆腐のかにあんかけ キャベツの磯和え りんご 牛乳 カエデの実	☆七草粥☆ けんちん煮 さつま芋の含め煮 オクラとなめこ和え オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう	ご飯 ほっけの塩焼き もやしのポン酢和え いんげんの胡麻和え りんご 牛乳 いちごクレープ
【エネルギー】 606 kcal 【たんぱく質】 27.8 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 99.5 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 753 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 121.7 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 787 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 115.6 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 723 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 88.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 632 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 107.7 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 576 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 81.0 g 【塩分】 1.5 g	
夕食	ご飯 清汁 豆腐のそばろあんかけ 小松菜のお浸し ねぎ味噌 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 かき卵汁 ホキの野菜のせ焼き 里芋の味噌煮 胡瓜の大葉即席漬け 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め 大根の和風サラダ さくら漬け 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 スープ 鮭のクリーム煮 ブロッコリーの和え物 しば漬け 【エネルギー】 450 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 スープ 豚肉のごま味噌炒め 金平大根 野沢菜漬け 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 かき卵汁 サバのスタミナ焼き 茄子の生姜和え たくあん漬け 【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 肉豆腐 小松菜とツナ炒め つば漬け 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 3.6 g
	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 450 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 3.6 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R5年1月8日迄