



週間予定献立表



	1月1日 (月) <small>元旦</small>	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)	1月7日 (日)
朝食	ご飯 清汁 厚揚げの味噌炒め 厚焼き卵 白菜のお浸し 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 オクラのお浸し 昆布巻き 【エネルギー】 347 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 海老団子のおんかけ 菜の花のおかか和え かつおふりかけ 【エネルギー】 333 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き おから炒り 味付け海苔 【エネルギー】 328 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 55.2 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ラジウム卵 うぐいす豆 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 海老団子のおんかけ ひき煮 たまごふりかけ 【エネルギー】 352 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.4 g
	お正月メニュー 赤飯・清汁 おせち盛り合わせ 茶碗蒸し かぶの即席漬け 牛乳 モンブラン 【エネルギー】 947 kcal 【たんぱく質】 74.4 g 【脂質】 33.2 g 【炭水化物】 112.9 g 【塩分】 5.7 g	お正月メニュー カニ飯・雑煮風汁 カレーの照り焼き れんこんの煮物 紅白なます 牛乳 干支まんじゅう 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 29.9 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 95.8 g 【塩分】 4.3 g	☆三日とろろ☆ 麦ご飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 小松菜の錦糸和え フルーツミックス・牛乳 栗ぜんざい 【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 オムレツミートソースかけ マカロニサラダ 青梗菜のナムル りんご 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 88.1 g 【塩分】 2.3 g	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 【エネルギー】 779 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 23.6 g 【炭水化物】 115.6 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 鱧のコーンヨ焼き 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜の生姜酢和え りんご 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 738 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 103.3 g 【塩分】 2.2 g	★七草粥★ 七草粥 けんちん煮 さつま芋の舍め煮 オクラとなめこ和え みかん・牛乳 カエデの実 【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 94.4 g 【塩分】 1.8 g
昼食・おやつ	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 豆腐のそばろあんかけ 青梗菜のしらす和え 柚子みそ 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.1 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 大根サラダ さくら漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 わかめスープ 肉団子のクリーム煮 菜の花とベーコンソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め キャベツサラダ カフラワーのおかか和え 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鱈のスタミナ焼き 小松菜のおろし和え たくあん漬け 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.9 g
	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 豆腐のそばろあんかけ 青梗菜のしらす和え 柚子みそ 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.1 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 大根サラダ さくら漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 わかめスープ 肉団子のクリーム煮 菜の花とベーコンソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め キャベツサラダ カフラワーのおかか和え 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鱈のスタミナ焼き 小松菜のおろし和え たくあん漬け 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.9 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 豆腐のそばろあんかけ 青梗菜のしらす和え 柚子みそ 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.1 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 大根サラダ さくら漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 わかめスープ 肉団子のクリーム煮 菜の花とベーコンソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め キャベツサラダ カフラワーのおかか和え 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鱈のスタミナ焼き 小松菜のおろし和え たくあん漬け 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.9 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 R6年1月7日迄