



週間予定献立表



	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 菜の花のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 308 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 55.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆おろし 梅干し 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 4.8 g	ご飯 みそ汁 高菜のはんぺん炒め とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 76.9 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の煮物 ひじき煮 たらこ 【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 厚焼き玉子 のり佃煮 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草のボン酢和え 味付けのり 【エネルギー】 361 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん 切り干し大根の煮物 たいみそ 【エネルギー】 343 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 3.0 g
	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 ビーフシチューコロッケ カリフラワーサラダ オクラとツナ和え みかん・牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 白菜のお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根の甘酢和え キャベツの即席漬け バナナ 牛乳	ご飯 あじのしそおろしかけ 野菜大豆煮 青梗菜の錦糸和え りんご 牛乳	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳	ひじきご飯 鱈のスタミナ焼き ポテトサラダ 小松菜のお浸し バナナ 牛乳	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き カリフラワーソテー 胡瓜のゆかり和え みかん 牛乳
昼食・おやつ	ココアワッフル	カスタードケーキ	抹茶まんじゅう	バナナクレープ	ショコラぶっせ	メープルパンケーキ	今川焼 (小豆)
	【エネルギー】 687 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 99.0 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 549 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 84.9 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 550 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 85.3 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 687 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 90.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 795 kcal 【たんぱく質】 30.1 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 116.1 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 675 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 2.0 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 キャベツの胡麻和え しば漬け 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ わかめの炒め物 たくあん漬け 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースかけ ブロッコリーサラダ 白菜漬け 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 焼き肉 パンプキンサラダ さくら漬け 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 34.0 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き しめじのキムチ炒め 枝豆おろし 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 4.4 g	ご飯 コンソメスープ クリーム煮 大根サラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 507 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 72.9 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 たらの煮つけ 南瓜煮 野沢菜漬け 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 1.7 g 【炭水化物】 71.7 g 【塩分】 3.1 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21日迄