



# 週間予定献立表

成人の日 1月13日 (月)		1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 厚焼き卵 ふりかけ 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔 【エネルギー】 340 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 56.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け 金平ごぼう オクラのお浸し 【エネルギー】 331 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 2.2 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 菜の花とベーコンソテー カリフラワーのおかか和え りんご 牛乳 抹茶パンケーキ 【エネルギー】 585 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 77.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 鱈の野菜マヨ焼き 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け みかん 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 644 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 90.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 オムレツミートソースかけ ポテトサラダ オクラとツナ和え フルーツミックス 牛乳 レーズン蒸しパン 【エネルギー】 715 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 107.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 白菜のお浸し バナナ 牛乳 やわらかおかき (うす塩味) 【エネルギー】 515 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 75.5 g 【塩分】 1.8 g	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 みかん 牛乳 バナナクレープ 【エネルギー】 534 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 1.7 g	鯛めし 鶏のから揚げ パンプキンサラダ 小松菜の辛子和え りんご 牛乳 今川焼き (小豆) 【エネルギー】 796 kcal 【たんぱく質】 28.8 g 【脂質】 27.7 g 【炭水化物】 105.6 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 麻婆豆腐 カニ焼売 胡瓜のポン酢和え みかん 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】 710 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 94.7 g 【塩分】 2.2 g
昼食・おやつ	ご飯 清汁 白身魚の煮付け ふろふき大根 いんげんのくるみ和え 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 高野豆腐の卵とじ煮 鶏ささみの和え物 ねぎ味噌 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 キャベツの胡麻和え つば漬け 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ もやしの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き いんげんサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 さくら漬け 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ 野菜ソテー しば漬け 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 4.4 g
	ご飯 清汁 白身魚の煮付け ふろふき大根 いんげんのくるみ和え 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 高野豆腐の卵とじ煮 鶏ささみの和え物 ねぎ味噌 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 キャベツの胡麻和え つば漬け 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ もやしの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き いんげんサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 さくら漬け 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ 野菜ソテー しば漬け 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 4.4 g
夕食	ご飯 清汁 白身魚の煮付け ふろふき大根 いんげんのくるみ和え 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 高野豆腐の卵とじ煮 鶏ささみの和え物 ねぎ味噌 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 キャベツの胡麻和え つば漬け 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ もやしの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き いんげんサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 さくら漬け 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ 野菜ソテー しば漬け 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 4.4 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 R7年1月19日迄