



週間予定献立表

	1月6日（月）	1月7日（火）	1月8日（水）	1月9日（木）	1月10日（金）	1月11日（土）	1月12日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 温泉卵 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのトマト煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 ひじき煮 たいみそ	ご飯 みそ汁 野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 納豆 ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ
	【 エネルギー 】 461 kcal 【 たんぱく質 】 16.7 g 【 脂質 】 17.9 g 【 炭水化物 】 70.6 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 367 kcal 【 たんぱく質 】 17.5 g 【 脂質 】 3.2 g 【 炭水化物 】 67.9 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 379 kcal 【 たんぱく質 】 13.7 g 【 脂質 】 9.3 g 【 炭水化物 】 57.9 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 344 kcal 【 たんぱく質 】 9.8 g 【 脂質 】 5.4 g 【 炭水化物 】 63.5 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 349 kcal 【 たんぱく質 】 11.9 g 【 脂質 】 6.8 g 【 炭水化物 】 60.7 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 394 kcal 【 たんぱく質 】 16.8 g 【 脂質 】 8.2 g 【 炭水化物 】 61.8 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 394 kcal 【 たんぱく質 】 13.3 g 【 脂質 】 6.0 g 【 炭水化物 】 66.8 g 【 塩分 】 2.2 g
	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜の生姜酢和え みかん 牛乳	☆七草粥☆ けんちん煮 南瓜煮 オクラとなめこ和え フルーツミックス 牛乳	ゆかりご飯 ホキの野菜あんかけ もやしのボン酢和え いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	★ポークカレー★ ご飯 キャベツサラダ 福神漬け みかん 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ オクラのお浸し りんご 牛乳	ご飯 ポークシチュー もやしとひじき和え キャベツの即席漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き わかめのマヨサラダ 小松菜の酢味噌和え バナナ 牛乳
	バナナクレープ	ワッフル	黒蜜パンケーキ	カスタードケーキ	クッキー	ショコラぶっせ	黒糖まんじゅう
	【 エネルギー 】 656 kcal 【 たんぱく質 】 25.8 g 【 脂質 】 28.1 g 【 炭水化物 】 87.5 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 581 kcal 【 たんぱく質 】 19.9 g 【 脂質 】 14.9 g 【 炭水化物 】 90.5 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 568 kcal 【 たんぱく質 】 23.8 g 【 脂質 】 11.9 g 【 炭水化物 】 90.8 g 【 塩分 】 1.9 g	【 エネルギー 】 786 kcal 【 たんぱく質 】 24.3 g 【 脂質 】 27.3 g 【 炭水化物 】 109.2 g 【 塩分 】 3.4 g	【 エネルギー 】 763 kcal 【 たんぱく質 】 23.5 g 【 脂質 】 22.1 g 【 炭水化物 】 115.7 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 727 kcal 【 たんぱく質 】 20.0 g 【 脂質 】 26.5 g 【 炭水化物 】 95.0 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 659 kcal 【 たんぱく質 】 26.3 g 【 脂質 】 14.3 g 【 炭水化物 】 105.1 g 【 塩分 】 1.9 g
夕食	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌炒め キャベツサラダ カリフラワーのおかか和え	わかめご飯 みそ汁 かにと枝豆のあんかけ豆腐 茄子の肉味噌炒め 白菜漬け	ご飯 清汁 鶏肉の活部煮 青梗菜とツナ炒め たくあん漬け	ご飯 わかめスープ オムレツミートソースかけ カニ焼売 もやしのお浸し	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け おから炒り 青かつば漬け	ご飯 スープ ホタテ入り卵焼き 野菜大豆煮 大葉みそ	ご飯 スープ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの辛子和え つば漬け
	【 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	【 エネルギー 】 407 kcal 【 たんぱく質 】 16.4 g 【 脂質 】 8.1 g 【 炭水化物 】 65.2 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 429 kcal 【 たんぱく質 】 15.0 g 【 脂質 】 8.5 g 【 炭水化物 】 69.2 g 【 塩分 】 3.0 g	【 エネルギー 】 427 kcal 【 たんぱく質 】 16.0 g 【 脂質 】 11.8 g 【 炭水化物 】 61.9 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 426 kcal 【 たんぱく質 】 22.4 g 【 脂質 】 7.2 g 【 炭水化物 】 64.8 g 【 塩分 】 2.6 g	【 エネルギー 】 476 kcal 【 たんぱく質 】 16.3 g 【 脂質 】 10.4 g 【 炭水化物 】 76.6 g 【 塩分 】 3.7 g	【 エネルギー 】 423 kcal 【 たんぱく質 】 15.9 g 【 脂質 】 13.4 g 【 炭水化物 】 57.6 g 【 塩分 】 3.0 g

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

掲示期限 R7年1月12日迄