

週間予定献立表



| | 1月19日 (月) | 1月20日(火) | 1月21日 (水) | 1月22日 (木) | 1月23日 (金) | 1月24日 (土) | 1月25日 (日) |
|----|--|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ | ご飯 みそ汁 温泉卵 刻み昆布の炒め煮 さくら漬け | ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 | ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ | ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け | ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 | ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ |
| | 【 エネルギー】 416 kcal 【 たんぱく質】 14.3 g 【 脂質】 7.0 g 【 炭水化物】 74.8 g 【 塩分】 2.7 g | 【 エネルギー】 376 kcal 【 たんぱく質】 14.0 g 【 脂質】 7.6 g 【 炭水化物】 62.9 g 【 塩分】 2.7 g | 【 エネルギー】 366 kcal 【 たんぱく質】 10.1 g 【 脂質】 5.4 g 【 炭水化物】 69.6 g 【 塩分】 3.0 g | 【 エネルギー】 333 kcal 【 たんぱく質】 10.7 g 【 脂質】 6.8 g 【 炭水化物】 69.2 g 【 塩分】 2.9 g | 【 エネルギー】 339 kcal 【 たんぱく質】 9.0 g 【 脂質】 6.5 g 【 炭水化物】 62.4 g 【 塩分】 2.5 g | 【 エネルギー】 374 kcal 【 たんぱく質】 12.4 g 【 脂質】 7.7 g 【 炭水化物】 63.5 g 【 塩分】 1.8 g | 【 エネルギー】 323 kcal 【 たんぱく質】 10.4 g 【 脂質】 3.2 g 【 炭水化物】 64.7 g 【 塩分】 2.4 g |
| | ご飯 和風おろしハンバーグ スパゲティサラダ みかん 牛乳 | ご飯 鯖のみりん漬け焼き 大根のうま煮 抹茶水ようかん 牛乳 | ご飯 豚肉の柳川風 ひきな炒り ミックスフルーツ 牛乳 | ご飯 豚肉の甘辛煮 キャベツソテー マロンババロア 牛乳 | ご飯 ハムカツ レタスとツナサラダ みかん缶 牛乳 | ご飯 豆腐のかにあんかけ ほうれん草の和え物 バナナ 牛乳 | ご飯 鱈の寄せ鍋風 春雨の中華サラダ ピーチムース 牛乳 |
| | 蒸しカスタークッキー | やわらかおかき (砂糖醤油) | どら焼き | バームクーヘン | 蒸しチョコケーキ | 抹茶サブレ | ココアワッフル |
| | 【 エネルギー】 708 kcal 【 たんぱく質】 22.5 g 【 脂質】 24.9 g 【 炭水化物】 102.3 g 【 塩分】 2.4 g | 【 エネルギー】 552 kcal 【 たんぱく質】 24.6 g 【 脂質】 16.9 g 【 炭水化物】 80.6 g 【 塩分】 2.1 g | 【 エネルギー】 774 kcal 【 たんぱく質】 27.8 g 【 脂質】 29.2 g 【 炭水化物】 103.1 g 【 塩分】 2.4 g | 【 エネルギー】 797 kcal 【 たんぱく質】 25.5 g 【 脂質】 34.0 g 【 炭水化物】 99.9 g 【 塩分】 2.2 g | 【 エネルギー】 703 kcal 【 たんぱく質】 17.3 g 【 脂質】 24.3 g 【 炭水化物】 107.9 g 【 塩分】 1.8 g | 【 エネルギー】 472 kcal 【 たんぱく質】 16.1 g 【 脂質】 11.5 g 【 炭水化物】 79.7 g 【 塩分】 1.1 g | 【 エネルギー】 571 kcal 【 たんぱく質】 21.5 g 【 脂質】 14.7 g 【 炭水化物】 88.2 g 【 塩分】 2.6 g |
| | ご飯 ほっけみりん漬け焼き 春雨サラダ 高菜 | ご飯 豚肉のオイスター炒め 白菜の煮びたし 胡瓜の酢の物 | ご飯 鱈の卵マヨネーズ焼き いんげんの胡麻和え 青かっぱ漬け | ご飯 赤魚のおろし煮 南瓜のいとこ煮 パイン缶 | ご飯 麻婆茄子 胡瓜の昆布茶漬け さくら漬け | ご飯 鶏肉の和風おろしソース 卵豆腐 ヨーグルトブルーベリーソース | ご飯 肉豆腐 アスパラ和風マヨかけ 高菜 |
| | 【 エネルギー】 373 kcal 【 たんぱく質】 18.7 g 【 脂質】 5.7 g 【 炭水化物】 62.8 g 【 塩分】 1.9 g | 【 エネルギー】 515 kcal 【 たんぱく質】 15.6 g 【 脂質】 19.3 g 【 炭水化物】 69.7 g 【 塩分】 1.9 g | 【 エネルギー】 393 kcal 【 たんぱく質】 18.6 g 【 脂質】 10.4 g 【 炭水化物】 60.5 g 【 塩分】 2.2 g | 【 エネルギー】 400 kcal 【 たんぱく質】 18.4 g 【 脂質】 2.9 g 【 炭水化物】 76.9 g 【 塩分】 1.2 g | 【 エネルギー】 468 kcal 【 たんぱく質】 11.1 g 【 脂質】 18.7 g 【 炭水化物】 65.6 g 【 塩分】 1.2 g | 【 エネルギー】 427 kcal 【 たんぱく質】 24.7 g 【 脂質】 8.2 g 【 炭水化物】 63.9 g 【 塩分】 1.7 g | 【 エネルギー】 487 kcal 【 たんぱく質】 14.9 g 【 脂質】 19.1 g 【 炭水化物】 64.8 g 【 塩分】 1.7 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