



週間予定献立表



成人の日
○×○

1月12日 (月)

1月13日 (火)

1月14日 (水)

1月15日 (木)

1月16日 (金)

1月17日 (土)

1月18日 (日)

朝食	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 ジャガイモのそぼろ煮 京風白和え たまごふりかけ	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け	ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツの甘酢和え 青かつぱ漬け	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草の胡麻和え かつおふりかけ
	【 エネルギー 】 360 kcal 【 たんぱく質 】 13.1 g 【 脂質 】 6.2 g 【 炭水化物 】 63.1 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 338 kcal 【 たんぱく質 】 11.8 g 【 脂質 】 3.7 g 【 炭水化物 】 65.0 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 442 kcal 【 たんぱく質 】 12.9 g 【 脂質 】 13.5 g 【 炭水化物 】 69.7 g 【 塩分 】 3.6 g	【 エネルギー 】 390 kcal 【 たんぱく質 】 11.8 g 【 脂質 】 6.6 g 【 炭水化物 】 71.3 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 373 kcal 【 たんぱく質 】 14.0 g 【 脂質 】 7.8 g 【 炭水化物 】 64.0 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 309 kcal 【 たんぱく質 】 12.2 g 【 脂質 】 3.1 g 【 炭水化物 】 58.4 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 348 kcal 【 たんぱく質 】 10.2 g 【 脂質 】 4.6 g 【 炭水化物 】 67.6 g 【 塩分 】 3.0 g
昼食・おやつ	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 胡瓜とカニカマの酢の物 パイン缶 牛乳	★おすすめメニュー★ ご飯 近江町牛肉コロッケ もやしのナムル ピーチムース・牛乳	ご飯 ホキの葱味噌焼き 春雨の和え物 ミカン缶 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのもみ漬け りんご 牛乳	カレーうどん ブロッコリーとカニカマサラダ いちごムース 牛乳	牛丼 三色浅漬け 白桃缶 牛乳	ご飯 鮭の胡麻醤油焼き 豆腐のかにあんかけ パイン缶 牛乳
	抹茶サブレ	ココアワッフル	やわらかおかき (青のり)	人形焼き	クリームワッフル	レモンケーキ	チョコクレープ
夕食	ご飯 鯖の塩焼き きのことじやが芋の炒め煮 青かつぱ漬け	ご飯 鮭の土佐漬け焼き 里芋の含め煮 オクラのおかか和え	チャーハン シューマイ キャベツサラダ わらびのお浸し	ご飯 ほっけの塩焼き カボチャサラダ もずくの酢の物	ご飯 擬製豆腐 ビーフンソテー いんげんのピーナッツ和え	ご飯 鯖の味噌煮 根菜の煮物 たくあん漬け	ご飯 豚肉のキムチ炒め 玉ねぎとわかめの酢の物 つぼ漬け
	【 エネルギー 】 595 kcal 【 たんぱく質 】 18.1 g 【 脂質 】 22.3 g 【 炭水化物 】 81.0 g 【 塩分 】 2.1 g	【 エネルギー 】 590 kcal 【 たんぱく質 】 14.6 g 【 脂質 】 17.7 g 【 炭水化物 】 93.7 g 【 塩分 】 1.1 g	【 エネルギー 】 476 kcal 【 たんぱく質 】 21.9 g 【 脂質 】 7.9 g 【 炭水化物 】 80.9 g 【 塩分 】 1.7 g	【 エネルギー 】 578 kcal 【 たんぱく質 】 26.6 g 【 脂質 】 10.7 g 【 炭水化物 】 97.5 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 728 kcal 【 たんぱく質 】 25.1 g 【 脂質 】 31.7 g 【 炭水化物 】 93.7 g 【 塩分 】 4.3 g	【 エネルギー 】 719 kcal 【 たんぱく質 】 20.0 g 【 脂質 】 31.9 g 【 炭水化物 】 95.5 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 568 kcal 【 たんぱく質 】 27.0 g 【 脂質 】 19.0 g 【 炭水化物 】 76.1 g 【 塩分 】 2.1 g