週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
1/7 (日)	☆七草粥の日☆ 七草粥 焼き豆腐の煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き じゃが芋の含め煮 青梗菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き 煮奴 胡瓜のおろし和え	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 6.8 g
1/8 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆リクエストメニュー☆ 八宝菜 チャプチェ トマトサラダ	ご飯 ホキの香味焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のお浸し	煎茶 みるく饅頭	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 61.0 g 塩分相当量 5.1 g
1/9 (火)	かに雑炊 肉団子の和風煮 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 赤魚のおろし煮 いんげんのソテー 茄子の揚げ浸し	ご飯 豚皿 じゃが芋の白煮 もやしの和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 7.1 g
1/10 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ コンソメスープ コールスロー	ご飯 メヌケの蒸し物 さつま芋のレモン煮 わかめの酢の物	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 61.5 g 塩分相当量 5.0 g
1/11 (木)	梅粥 キャベツの炒め物 ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 あじの味噌漬け焼き 厚揚げのおろし煮 オクラの菜種和え	ご飯 筑前煮 キャベツの炒り煮 フルーツ(パイン)	☆鏡開き☆ 煎茶 ぜんざい	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 5.9 g
1/12 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の おろしあんかけ 里芋の練り味噌がけ 小松菜の辛子和え	ご飯 さわらの塩麹焼き 高野豆腐の 炊き合わせ 白菜のゆかり和え	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 4.9 g
1/13 (土)	メロンパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 たらのカレーマリネ 厚揚げの煮物 ごぼうのごま和え	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜の煮浸し もずく酢	ココア チーズバウム	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 6.0 g

B・O・H　ケア・サービスセンター