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
1/14 (日)	小豆粥 ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆屋台メニュー☆ 焼きそば じゃが芋の 味噌バター フルーツ(みかん)	ご飯 さばの味噌煮 れんこんの炒り煮 キャベツの おかか和え	煎茶 いちごゼリー	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 6.8 g
1/15 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	麦ご飯 カレイの煮付け 切干大根の煮物 胡瓜のみょうが和え	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ふろふき大根 フルーツ(黄桃)	紅茶 クリームブッセ	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 61.0 g 塩分相当量 5.1 g
1/16 (火)	わかめ雑炊 ウインナーソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ ご飯 スパニッシュオムレツ えびのアヒージョ風 ごぼうサラダ	ご飯 さわらの 野菜あんかけ ひじきの煮物 もやしサラダ	煎茶 ババロア	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 7.1 g
1/17 (水)	チョコカスター チーズ入り炒り玉子 バナナ 牛乳	ご飯 マスのクリームソース オニオンスープ 玉子サラダ	ご飯 家常豆腐 いんげんのソテー 春雨サラダ	煎茶 みそあん饅頭	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 61.5 g 塩分相当量 5.0 g
1/18 (木)	キムチ雑炊 ブロッコリーソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 小えびのかき揚げ 高野豆腐の煮物 フルーツ(パイン)	ご飯 あじのパン粉焼き 温野菜サラダ 茄子の和え物	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 5.9 g
1/19 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	☆粉ものメニュー☆ ご飯 海鮮チヂミ 豆腐の味噌汁 ピーマンの和え物	ご飯 チキンの マスタード焼き いんげんのソテー 青梗菜の和え物	煎茶 黒糖饅頭	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 4.9 g
1/20 (土)	あんぱん マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き がんもの煮物 白菜のお浸し	☆リクエストメニュー☆ ご飯 かに玉あんかけ 里芋と鶏肉の煮物 春雨の和え物	煎茶 りんごゼリー	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