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
1/21 (日)	ゆかり雑炊 野菜炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 さばの照焼き 炊き合わせ 冷奴	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のお浸し	☆誕生日メニュー☆ コーヒー ショートケーキ	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 61.5 g 塩分相当量 5.5 g
1/22 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 鶏のから揚げ ～海苔しそポン酢～ さつま芋の煮物 ナムル	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き れんこんの炒め物 白菜の和え物	煎茶 ババロア	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 59.1 g 塩分相当量 5.7 g
1/23 (火)	茶粥 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆ご飯のおともフェア☆ ご飯 玉子の千草焼き ぜんまいの煮物 白菜の磯香和え 明太子	ご飯 豚肉のマヨポン炒め 竹輪の磯辺焼き 小松菜の錦糸和え	煎茶 よもぎまんじゅう	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.8 g
1/24 (水)	ストロベリーツイスト ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ソテー 春雨の和え物	ご飯 チキンステーキ 大豆の煮物 フルーツ(パイン)	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 66.3 g 塩分相当量 6.3 g
1/25 (木)	菜飯がゆ キャベツの中華炒め すまし汁 ヨーグルト	☆ご飯のおともフェア☆ ご飯 たらの茸あんかけ 炒り豆腐 フルーツ(りんご) 漬物2種	ご飯 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え	煎茶 コーヒーゼリー	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 59.8 g 塩分相当量 6.3 g
1/26 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 大根の味噌汁 オクラの和え物	ご飯 さわらのムニエル れんこんの カレー炒め キャベツのサラダ	紅茶 おかしなバナナ	エネルギー 1757 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 6.8 g
1/27 (土)	カスタードリング ごぼうサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け キャベツのソテー いんげんの和え物	ご飯 鶏肉の照焼き さつま揚げの炒め物 白菜のお浸し	煎茶 ようかん	エネルギー 1787 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 5.0 g

B・O・H　ケア・サービスセンター