



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
1/12 (日)	わかめ雑炊 ほうれん草ソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆ 麺メニュー ☆ 味噌ラーメン ブロッコリーの 中華炒め フルーツ(黄桃)	ご飯 たらのカレーマリネ れんごんの炒り煮 キャベツの おかか和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 68.1 g 塩分相当量 9.4 g
1/13 (月)	食パン チーズ入り炒り玉子 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 かれいのみぞれ煮 切干大根の煮物 胡瓜の青じそ和え	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 ふろふき大根 オクラの和え物	紅茶 ブッセ	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 65.2 g 塩分相当量 6.8 g
1/14 (火)	チョコカスター ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆ 新メニュー ☆ 天津飯 冬瓜と豚肉の 生姜汁 春雨の酢の物	ご飯 あじのパン粉焼き 高野豆腐の煮物 もやしサラダ	煎茶 コーヒゼリー	エネルギー 1732 kcal たんぱく質 61.0 g 塩分相当量 7.3 g
1/15 (水)	小豆粥 ウインナーソテー 大根の味噌汁 牛乳	ご飯 マスの クリームソース じゃがいもの 味噌バター炒め フルーツ(カクテル)	ご飯 家常豆腐 いんげんのソテー 玉子サラダ	煎茶 みそあん饅頭	エネルギー 1715 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 6.3 g
1/16 (木)	キムチ雑炊 肉団子の和風煮 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草の コンソメ煮 コールスローサラダ	ご飯 さばの味噌煮 茄子の煮物 パンプキンサラダ	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1784 kcal たんぱく質 60.7 g 塩分相当量 6.7 g
1/17 (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 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 黒糖まんじゅう	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 66.9 g 塩分相当量 7.7 g
1/18 (土)	あんぱん マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 がんものおろし煮 白菜のお浸し	ご飯 さわらの 野菜あんかけ 里芋と鶏肉の煮物 春雨の和え物	煎茶 ババロア	エネルギー 1763 kcal たんぱく質 68.7 g 塩分相当量 4.9 g