



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
1/19 (日)	ゆかり雑炊 野菜炒め じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 赤魚の柚子味噌 五目豆 杏仁豆腐	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	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 62.0 g 塩分相当量 6.0 g
1/20 (月)	食パン キャベツの中華炒め フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 おでん さつま芋と 切昆布の煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 ホキのマヨネーズ焼 れんこんの炒め物 白菜の和え物	煎茶 ミルク饅頭	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 61.2 g 塩分相当量 7.6 g
1/21 (火)	茶粥 肉団子のスープ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 玉子の千草焼き 厚揚げのおろし煮 白菜の磯香和え	ご飯 豚肉のマヨポン炒め ちくわの磯辺焼き 小松菜の錦糸和え	煎茶 ゼリー	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 6.5 g
1/22 (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 春雨サラダ	ご飯 チキンステーキ じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(パイン)	☆選べるおやつ☆ 煎茶 やわらかおかき カットバウム 饅頭	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 63.6 g 塩分相当量 5.6 g
1/23 (木)	菜飯がゆ 厚焼き玉子 ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たらにあんかけ 炒り豆腐 フルーツ(りんご)	ご飯 照り焼き 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 小松菜の和え物	煎茶 プリン	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.0 g 塩分相当量 6.9 g
1/24 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 粕汁 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 1772 kcal たんぱく質 72.9 g 塩分相当量 5.7 g
1/25 (土)	ミルクツイスト じゃが芋のそぼろ煮 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 さつま揚げと 青梗菜の煮物 白菜のお浸し	煎茶 ようかん	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 5.3 g