



週間献立表



日付	1月17日 (日)	1月18日 (月)	1月19日 (火)	1月20日 (水)	1月21日 (木)	1月22日 (金)	1月23日 (土)
あさ朝	食パン りんごジャム マカロニサラダ くだもの(マンゴー) 牛乳	米飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのお浸し 味噌汁(かぼちゃ) 梅びしお 牛乳	メロンパン スクランブルエッグ スナップエンドウソテー 牛乳	米飯 茄子の味噌煮 オクラ納豆 味噌汁(里芋) カップ漬 牛乳	あんぱん クリームパン 大豆と蓮根のコンソメ煮 フルーチェ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(厚揚げ) しば漬 牛乳	食パン チョコクリーム 菜の花とウインナーの ガーリックソテー カリフラワーの サラダ 牛乳
ひる昼	米飯 豚肉と厚揚げの キムチ炒め 切干大根の 胡麻マヨサラダ 冬瓜スープ ミルククレープケーキ	米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え パセリスパゲティ 小松菜と油揚げの オニオンスープ ふりかけ(野菜)	米飯 白身魚の香草焼き ほうれん草と コーンのソテー ポテトサラダ 豚汁	菜飯 具沢山ちゃんぽん 餃子 ぶどうゼリー 	米飯 タンドリーチキン風 からあげ ツナとレタスのサラダ ワカメと豆腐のスープ くだもの(パイン)	ロコモコ丼 もやしのナムル 長葱の生姜スープ 杏仁フルーツ 	米飯 鮭の塩焼き 筍と人参の金平 ビーフソテー 味噌汁(茄子) ふりかけ(たまご)
ゆう夕	米飯 白身魚の錦糸蒸し 胡瓜とハムの酢の物 清まし汁(はんぺん) しそ昆布	わかめご飯 茄子の味噌炒め 大根のゆず風味 カップラーメン くだもの(洋梨)	米飯 牛肉とたけのこの 甘辛炒め 菜の花の ピーナッツ和え 春雨スープ くだもの(バナナ)	米飯 オムレツ (和風きのこソース) 付) ブロッコリー 白菜の桜和え 味噌汁(大根) ふりかけ(さけ)	米飯 鯖の葱胡麻 しょう油焼き 付) 人参の金平 里芋のジャーマンポテ 味噌汁(青梗菜) 野沢菜漬	米飯 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ 金平ごぼう 青梗菜のおかか和え 味噌汁(じゃがいも)	米飯 回鍋肉 豆苗のおろし和え もずくスープ くだもの(黄桃缶) 
せいぶん成分	I初* - 1790 kcal たんぱく質 74.0 g 脂質 47.3 g えんぶん 8.2 g	I初* - 1736 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 39 g えんぶん 8.3 g	I初* - 1899 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 70.0 g えんぶん 7.0 g	I初* - 1870 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 38.6 g えんぶん 9.4 g	I初* - 1848 kcal たんぱく質 72.4 g 脂質 56.0 g えんぶん 8.0 g	I初* - 1761 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 41.8 g えんぶん 8.4 g	I初* - 1851 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 54.7 g えんぶん 7.1 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。