



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表



ひづけ 日付	1月16日 (日)	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム ミートボールの クリーム煮 くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 にらの卵とじ 白菜と桜エビの和え物 味噌汁 (ほうれん草) 金山寺味噌 牛乳	あんパン ヘルシーサラダ パンプキンスープ 牛乳	ベイハン 米飯 春雨チャプチェ ほうれん草の ピーナッツバター和え 味噌汁 (大根) しば漬け 牛乳	チョコパン コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳	ベイハン 米飯 レンコンの 柚子胡椒炒め 梅納豆 味噌汁 (長ねぎ) カップ漬け 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム カリフラワーと ウインナーの炒め物 ヨーグルト
ひる 昼	ベイハン 米飯 鶏肉と茄子の チリソース炒め チンゲン菜のおろし和え 清まし汁 (そうめん) ミニドーナツ	ビーフカレー マカロニサラダ キャベツと ベーコンのスープ くだもの (いちご・キウイ)	ベイハン 米飯 白身魚のコーンマヨ焼き 付) スパゲティ ナポリタン 菜の花とささみの和え物 味噌汁 (厚揚げ) くだもの (パイナップル)	おにぎり ちゃんこ鍋	ベイハン 米飯 煮込みハンバーグ 付) ブロッコリー 付) 人参グラッセ かぼちゃの コロコロサラダ きのこのクリームスープ ストロベリーババロア	ベイハン 米飯 豚キムチ丼 (温玉のせ) 胡瓜ときのこのナムル つくねと野菜のスープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 鮭の塩焼き 付) 厚焼き玉子 春雨の胡麻マヨサラダ 豚汁 ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 カラスカレイの 幽庵焼き 付) 人参の金平 かぼちゃのコンソメ煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ミックスフライ 付) 千切りキャベツ もやしと豆苗のナムル 味噌汁 (春菊) 白菜漬け	ベイハン 米飯 豚肉の柚子味噌炒め いんげんの 黒ごまよごし 青梗菜の豆乳スープ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 肉じゃが ねばねばサラダ クラゲの中華スープ くだもの (みかん)	ベイハン 米飯 赤魚の煮付け 付) 花人参とがんと 大根とカニカマの 胡麻和え 味噌汁 (茄子) 高菜漬け	ベイハン 米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース 付) 小松菜と エリンギのソテー 春菊のおかか和え 味噌汁 (里芋) 杏仁豆腐	ベイハン 米飯 キャベツとハムの チーズオムレツ 付) スナップエンドウ ツナとアスパラの バジル風味ポテトサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ) 果物 (黄桃缶)
せいぶん 成分	I補給 - 1903 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 48.6 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1971 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 61.6 g えんぶん 10.0 g	I補給 - 1747 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 49.7 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1634 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 39.3 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1739 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 61.8 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1875 kcal たんぱく質 77.4 g 脂質 54.8 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1955 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 69.0 g えんぶん 8.6 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。