



しゅうかんこんだてひょう  
週間献立表



ひつけ 日付	1月15日 (日)	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)
あさ 朝	メロンパン カレーポトフ 牛乳 	米飯 南瓜の土佐煮 梅納豆 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (さけ) 牛乳	食パン チョコクリーム ヘルシーサラダ くだもの (パイン缶) 牛乳	米飯 炒り豆腐 オクラの胡麻和え 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (たまご) 牛乳	食パン りんごジャム おからさらだ クリームスープ 牛乳	米飯 ししゃも 小松菜と桜エビの炒め物 味噌汁 (厚揚げ) 一食のり佃煮 牛乳	食パン りんごジャム ハムエッグ カリフラワーのソテー 牛乳
ひる 昼	米飯 肉豆腐 人参しりしり 味噌汁 (なめこ) どら焼き	中華丼 ピーマンの 柚子胡椒ナムル 味噌汁 (チンゲン菜) ストロベリーゼリー 	米飯 鮭の幽庵焼き 付) 菜の花の炒め物 春雨ときゅうりの和え 豚汁	塩昆布とツナの 炊き込みご飯 野菜たっぷりみそうどん カニカマと竹輪の 磯辺揚げ 	米飯 セサミカツ 付) きのこのスパゲッテ 白菜のコールスローサラダ レタスと パインゼリー	炊き込みパエリア ツナマヨフライ ミネストローネ チョコパバロア 	米飯 白身魚のパン粉焼き 付) いんげんと しめじのソテー 春菊とささみの和え物 味噌汁 (豆腐・わかめ)
ゆう 夕	米飯 松風焼き 付) たけのこの炒め物 いんげんのツナ和え 清まし汁 (まいたけ) ふりかけ (たまご)	米飯 白身魚のから揚げ (ゴマソース) 付) ゴボウの金平 ふろふき大根 きゅうりのおろし和え ごま昆布	米飯 鶏肉のピザ風グリル 付) アスパラと ベーコンのソテー キャベツと油揚げの 和え物 豆苗のスープ ふりかけ (たらこ)	米飯 宝袋煮 付) カブの煮物 ポパイサラダ 沢煮椀 野沢菜漬	米飯 赤魚の煮付け 付) 高野豆腐の煮物 もやしとワカメの和え物 味噌汁 (かぼちゃ) 高菜漬	米飯 肉団子の甘酢あんかけ スナップエンドウと ゆで卵のサラダ 味噌汁 (菜の花) たくあん漬	米飯 豚肉と厚揚げの キムチ炒め 山芋とめかぶの酢の物 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (野菜)
せいぶん 成分	I補給 - 1852 kcal たんぱく質 77.9 g 脂質 61.5 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1749 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 49.1 g えんぶん 9.1 g	I補給 - 1752 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 59.0 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1897 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 63.7 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1782 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 52.9 g えんぶん 9.1 g	I補給 - 1799 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 54.9 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1732 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 54.9 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。