



週間献立表

ひづけ	1月29日 (日)	1月30日 (月)	1月31日 (火)	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)
あさ 朝	ピザトースト タラモサラダ コーンポタージュースープ ギュウニユウ牛乳 	ベイハン 米飯 コウヤトクフ高野豆腐の卵とじ コマツナ小松菜の塩昆布和え ミソ汁 (おつゆ麩) ふりかけ (たらこ) ギュウニユウ牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン チキンボールのコンソメ煮 ヨーグルト ギュウニユウ牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも キンピラ金平ゴボウ ミソ汁 (大根葉) しば漬け ギュウニユウ牛乳	クリームパン ズッキーニのトマト炒め煮 くだもの (みかん缶) ギュウニユウ牛乳 	ベイハン 米飯 ヤサイイタ野菜炒め キンキマメアマネ金時豆の甘煮 ミソ汁 (茄子) ふりかけ (さけ) ギュウニユウ牛乳 	ショク 食パン いちごジャム さつま芋サラダ ウィナーのスープ ギュウニユウ牛乳 
ひる 昼	ベイハン 米飯 シロミサカナ白身魚のマヨネーズ焼き ツケ付) パプリカとエンドウのソテー チンゲンサイ青梗菜のおかか和え ミソ汁 (厚揚げ) オレンジゼリー 	ベイハン 米飯 トリ鶏のシオれもん焼き ツケ付) アスパラガスとコーンのソテー ハクサイ白菜とツナのサラダ ニラとしめじのスープ	ベイハン 米飯 シロミサカナ白身魚の利休焼き ツケ付) 突きこんの炒め煮 ナス茄子の揚げびたし ミソ汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たまご)	ショウガ生姜とシラスのご飯 ニク肉そば シュンギクチクワアモノ春菊と竹輪の和え物 きなこプリン 	ベイハン 米飯 ハンバーグ (テリヤキソース) ツケ付) スパゲッティ ツケ付) フロッコリー カボチャ南瓜のコロコロサラダ ミソ汁 (豆腐・ワカメ)	ドン かつ丼 キウリ胡瓜とカニカマの生姜酢和え アカダシ赤出汁 (なめこ) セツブンマメ節分豆 (ボーロ) 	ベイハン 米飯 サケ鮭のきのこ蒸し キャベツとわかめのナムル フタジ豚汁 ふりかけ (しそ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 キャベツとハムのチーズオムレツ ツケ付) フロッコリー いんげんとささみの和え物 オクラスープ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ付) パセリスパゲティー もやしのピリ辛ナムル ミソ汁 (春菊) しそ昆布	ベイハン 米飯 トウフ豆腐の肉みそあんかけ ほうれん草の胡麻和え カニカマと水菜の中華スープ ベったら漬け 	ベイハン 米飯 ガーリックチキン ツケ付) カリフラワーのソテー ナ菜の花のゴマサラダ ミソ汁 (大根) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 さばの照り焼き ツケ付) 厚揚げと小松菜 オクラともずくの酢の物 ミソ汁 (ほうれん草) タカナツ高菜漬け 	ベイハン 米飯 トリ鶏肉のはちみつ焼き ツケ付) じゃが芋の金平 ビーフンのカレー炒め フルーチェ	ベイハン 米飯 プルコギ ピーマンのじゃこ和え ワンタンスープ キムチ 
せいぶん 成分	I補† - 1609 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.6 g しじつ 脂質 57.0 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補† - 1738 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.5 g しじつ 脂質 56.6 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補† - 1839 kcal たんぱくしつ 蛋白質 83.6 g しじつ 脂質 64.9 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補† - 1773 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.8 g しじつ 脂質 55.0 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補† - 1798 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.3 g しじつ 脂質 64.3 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補† - 1877 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.0 g しじつ 脂質 53.0 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補† - 1770 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.8 g しじつ 脂質 59.7 g えんぶん 塩分 9.5 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。