



週間献立表



ひづけ	1月21日 (日)	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)
あさ朝	あんパン かぼちゃサラダ クリームスープ 牛乳	米飯 茄子の煮物 おろし納豆 味噌汁 (チンゲン菜) ぶりかけ (野菜) 牛乳	食パン イチゴジャム ハムエッグ マカロニソテー 牛乳	米飯 卵の花 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 (おつゆ麩) 梅干し 牛乳	食パン りんごジャム ほうれん草の クリーム煮 くだもの (バナナ) 牛乳	米飯 ししゃも れんこん金平 味噌汁 (じゃが芋) ぶりかけ (さけ) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳
ひる昼	米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース ほうれん草のソテー アスパラサラダ 味噌汁 (かぼちゃ) マロンプリン	かつ丼 キャベツと竹輪の和え物 赤出汁 (厚揚げ) みかん	米飯 サーモンの マスタードマヨ焼き スナップエンドウ のソテー キリボシダイコンと 切干大根と 胡瓜の柚子胡麻和え ミネストローネ	米飯 ハンバーグ (デミグラスソース) ブロッコリー マッシュポテト レタスとささみのサラダ 彩り野菜スープ ストロベリーババロア	米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) カリフラワーの ソテー 春菊とコーンの イタリアンサラダ 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ぶりかけ (のりごま)	ゆかりご飯 味噌ラーメン 小松菜と 白きくらげのナムル フルーツ杏仁	米飯 チンジャオロース 菜の花としめじの 辛子和え 中華風コーンスープ ぶりかけ (ビーフ)
ゆう夕	米飯 あっさり肉豆腐 胡瓜としらすの和え物 味噌汁 (大根) ぶりかけ (たまご)	米飯 赤魚の野菜あんかけ 山芋の梅肉和え ワンタンスープ しそ昆布	米飯 八宝菜 もやしとハムのナムル しゅうまい 野沢菜漬け	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 糸コンの甘辛炒め ビーフンソテー 味噌汁 (茄子) ぶりかけ (わかめ)	米飯 お好み焼風オムレツ 塩焼きそば 白菜の柚子和え 清まし汁 (まいたけ) 高菜漬け	米飯 ミックスフライ 温キャベツ ピーマンとツナの和え物 もずくスープ しば漬け	米飯 白身魚の煮付け 里芋の煮物 大根とカマボコの ゴママヨサラダ 味噌汁 (オクラ) カッパ漬け
せいぶん成分	I初ギ - 1702 kcal たんぱく質 77.9 g 脂質 55.7 g えんぶん 塩分 7.9 g	I初ギ - 1792 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 46.0 g えんぶん 塩分 9.5 g	I初ギ - 1919 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 65.7 g えんぶん 塩分 7.5 g	I初ギ - 1844 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 59.0 g えんぶん 塩分 8.2 g	I初ギ - 1822 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 64.5 g えんぶん 塩分 9.4 g	I初ギ - 1741 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 36.6 g えんぶん 塩分 8.8 g	I初ギ - 1790 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 58.4 g えんぶん 塩分 8.8 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。