

週間献立表

ひづけ 日付	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
あさ 朝	コッペパン ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 切干大根の煮物 味噌汁 (茄子) 一食のり佃煮 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 ゴボウの炒め煮 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (ビーフ) 牛乳	食パン マーマレードジャム ポテトサラダ 青梗菜と豆乳のスープ 牛乳	米飯 温泉玉子 卵の花 味噌汁 (南瓜) 牛乳	食パン チョコクリーム ハムエッグ カリフラワーのソテー 牛乳
ひる 昼	米飯 鶏肉の博多焼き 付) 糸コンの甘辛炒め 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (野菜)	親子丼 白菜の香り酢の物 赤出汁 (豆腐) アセロラゼリー 	ソフトフランスパン ペスカトーレスープ パスタ かぼちゃの コロコロサラダ コーヒーゼリー	米飯 茄子と豚肉のキムチ炒め 春菊のごま和え ワカメと春雨のスープ くだもの (パイন)	五目ご飯 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 	米飯 チキンカツ 付) いんげんのソテー 千切りサラダ ふわたまレタススープ	米飯 コーンつくね (照り焼き) 付) ピーマンの ピリ辛炒め 切干大根の中華サラダ 味噌汁 (おつゆ麴) ふりかけ (のりごま)
ゆう 夕	米飯 海鮮煮込み豆腐 オクラの塩昆布和え 金時豆の甘煮	米飯 ロールキャベツ (クリーム) 付) ブロッコリー 付) ウィンナー ほうれん草のおかか和え くだもの (みかん) ふりかけ (さけ)	米飯 白身魚の野菜あんかけ 大根とクラゲの和え物 清まし汁 (そうめん) ごま昆布	米飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー 菜の花のサラダ きのこのコンソメ スープ ふりかけ (わかめ)	米飯 回鍋肉 もやしと桜エビの和え物 味噌汁 (春菊) くだもの (バナナ) 	米飯 鯖の煮付け 付) カブの煮物 胡瓜とわかめの 酢味噌和え 清まし汁 (まいたけ) 野沢菜漬	焼肉クッパ 南瓜コロケ くだもの (黄桃缶)
せいぶん 成分	I初* - 1677 kcal たんぱく質 70.7 g 脂質 54.1 g えんぶん 7.6 g	I初* - 1551 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 38.2 g えんぶん 8.8 g	I初* - 1874 kcal たんぱく質 75.9 g 脂質 52.9 g えんぶん 9.8 g	I初* - 1550 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 43.5 g えんぶん 6.4 g	I初* - 1659 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 50.1 g えんぶん 8.5 g	I初* - 1635 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 53.2 g えんぶん 7.7 g	I初* - 1699 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 54.1 g えんぶん 6.9 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。