



週間献立表



ひつけ 日付	1月18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)
あさ 朝	食パン チョコクリーム チリコンカン 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とし 味噌汁 (葉大根) 一食のり佃煮 牛乳	コッペパン ヘルシーサラダ 牛乳	米飯 カブのくす煮 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (野菜) 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ ココロ野菜スープ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (さけ) 牛乳	食パン りんごジャム ヤングコーンのソテー ヨーグルト 牛乳
ひる 昼	米飯 豚肉とゴボウの柳川煮 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 (さつま芋) パインゼリー	プルコギ丼 春巻き 白菜の中華スープ 杏仁フルーツ	新年・成人祝賀会 	菜飯 パリパリ皿うどん 焼き餃子 くだもの (みかん) 	米飯 アジフライ 付) カリフラワーの ソテー 海藻サラダ 味噌汁 (大根) ふりかけ (しそ)	ロールパン マカロニグラタン キャベツのカレーサラダ コーヒーゼリー 	米飯 ハンバーグ (和風きのこソース) 付) ブロッコリー 春雨と胡瓜の和え物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たまご)
ゆう 夕	米飯 鯖のゴマ味噌焼き 付) きんぴらこんにやく 茄子とツナのトマト煮 ニラとしめじのスープ	米飯 赤魚の煮物 付) 茄子の煮物 ふきの胡麻マヨ和え 清まし汁 (とろろ昆布) しそ昆布	米飯 豆腐の肉みそあんかけ おくらのおめか和え たまごスープ	米飯 魚のマスタードマヨ焼き 付) いんげんのソテー 胡瓜とささみの 中華和え カニカマと長葱のスープ 野沢菜漬け	米飯 豚肉の香味炒め ほうれん草の ピーナッツ和え 清まし汁 (花ふ) 高菜漬け	米飯 タンドリーチキン 付) ペッパー ブロッコリー もやしと揚げの 梅おかか和え オクラのスープ ふりかけ (ビーフ)	米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) ほうれん草と コーンのソテー 白菜と春菊の和え物 すまし汁 (はんぺん)
せいぶん 成分	I初* - 1721 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 57.6 g えんぶん 6.8 g	I初* - 1703 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 52.6 g えんぶん 8.2 g	I初* - 1678 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 57.4 g えんぶん 6.4 g	I初* - 1655 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 51.2 g えんぶん 7.1 g	I初* - 1744 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 56.8 g えんぶん 7.2 g	I初* - 1686 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 62.2 g えんぶん 6.4 g	I初* - 1635 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 46.3 g えんぶん 7.7 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。