週間献立表

2013年1月14日　～　2013年1月27日

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日 (日)
朝	御飯 大根のじゃこ煮 納豆 いんげんの土佐和え 味噌汁（里芋・しいたけ） 牛乳	御飯 厚焼きたまご ウィンナーソテー ふりかけ 味噌汁（ふのり・ねぎ） ヤクルト	御飯 大根とツナの煮物 とろろ芋 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁（大根・葉大根） 牛乳	御飯 生揚げの煮物 小松菜のおろし和え 梅干し 味噌汁（わかめ・麸） ヨーグルト	御飯 さんまの甘露煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁（麸・きぬさや） 牛乳	御飯 出し巻きたまご 小松菜と油揚の煮浸し 昆布佃煮 味噌汁（もやし・油揚） 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の酢みそかけ 味付けのり 味噌汁（とろろ昆布・ねぎ） 牛乳
昼	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ 果物（キウイ） 味噌汁（玉ねぎ・卵）	御飯 照焼ハンバーグ 和風ジャーマンポテト チンゲン菜のごま和え 果物（黄桃缶） コンソメスープ	チキンカレー たまごサラダ フルーツヨーグルト らっきょう コンソメスープ	御飯 ぶりの照焼 かぶのそぼろあんかけ ひじきのサラダ 果物（オレンジ） 味噌汁（もやし・油揚）	御飯 鶏肉の香味焼 豆腐とえびの中華うま煮 チンゲン菜のピーナツ和え 果物（りんご） 味噌汁（キャベツ・ふのり）	御飯 豚肉と生揚げのみそ炒め かぶのじゃこ煮 バンサンスー 果物（洋梨缶） 中華スープ	御飯 さわらの梅香焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのおかか和え 果物（みかん） 味噌汁（白菜・わかめ）
おやつ	黒糖寒天　豆乳ソース	粒あずきまんじゅう	チョコバナナ	ずんだプリン	みそ蒸しパン	りんごゼリー	今川焼（抹茶＆小倉）
夕	御飯 鶏肉のマスタード焼き 野菜ソテー 漬物 味噌汁（わかめ・高野）	御飯 シルバーの和風ステーキ 切昆布の煮付 漬物 味噌汁（いんげん・油揚）	御飯 ほっけのみりん焼き 高野豆腐の炊き合わせ 漬物 味噌汁（しめじ・麸）	御飯 豚肉の生姜焼き えび団子の煮物 煮豆 すまし汁（はんぺん・万ねぎ）	御飯 鮭の粕漬焼き ビーフン炒め 漬物 味噌汁（えのき・にら）	御飯 たらのチーズムニエル れんこんのきんぴら 即席漬 味噌汁（チンゲン菜・人参）	御飯 牛肉と野菜炒め さつま芋とレーズンの煮物 漬物 味噌汁（きぬさや・玉ねぎ）
エネルギー	1610Kcal	1607Kcal	1559Kcal	1626Kcal	1591Kcal	1591Kcal	1620Kcal
タンパク質	73.3ｇ	53.8ｇ	61.0ｇ	76.0ｇ	71.4ｇ	67.1ｇ	66.6ｇ
脂質	35.8ｇ	37.2ｇ	34.4ｇ	32.5ｇ	35.6ｇ	40.7ｇ	28.4ｇ
食塩	9.6ｇ	9.6ｇ	9.5ｇ	8.9ｇ	8.6ｇ	8.4ｇ	8.5ｇ

＊仕入れ等の都合により変更することがあります。

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日 (日)
朝	御飯 なすのひき肉炒め とろろ芋 いんげんのお浸し 味噌汁（にら・しいたけ） 牛乳	御飯 切干大根の煮付け 温泉卵 春菊の中華和え 味噌汁（しめじ・麸） ヤクルト	御飯 肉団子の甘酢あんかけ もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁（じゃがいも・わかめ） 牛乳	御飯 キャベツと油揚の煮付け 納豆 ほうれん草のお浸し 味噌汁（高野・しいたけ） ヨーグルト	御飯 たまごとじ 白菜のしそ和え 昆布佃煮 味噌汁（もやし・にら） 牛乳	御飯 ウィンナーソテー ほうれん草の錦糸和え ふりかけ 味噌汁（えのき・油揚） 牛乳	御飯 油麸の煮物 いんげんのお浸し 梅干し 味噌汁（にら・麸） 牛乳
昼	じゃこ御飯 エビカツ ひじきの炒り煮 グリーンサラダ 果物（白桃缶） 味噌汁（白菜・油揚）	バターロール ジャム クリームシチュー キャベツサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	御飯 シルバーの変わり焼き かぶのスープ煮 白菜のごま和え 果物（りんご） 具沢山味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃのいとこ煮 かにサラダ 果物（黄桃缶） 味噌汁（白菜・豆腐）	御飯 ミートローフ 小松菜とベーコンの洋風煮浸し スパゲティサラダ いちごムース コンソメスープ	御飯 鮭の照焼 変わりきんぴら えび入りサラダ 果物（キウイ） すまし汁（きぬさや・麸）	御飯 さばのみそ煮 ひじきれんこん 小松菜のごま和え 果物（みかん缶） 味噌汁（大根・葉大根）
おやつ	オレンジ蒸しパン	ドーナツ	かぼちゃババロア	ヨーグルトゼリー	水ようかん	バウムクーヘン	ミルクプリン
夕	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 炒めなます 漬物 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ）	御飯 かれいのあっさり煮付け 生揚げの煮物 即席漬 味噌汁（大根・油揚）	御飯 豚肉の和風ソテー 里芋の田楽 漬物 味噌汁（かまぼこ・きぬさや）	御飯 あじの南蛮漬 大根の吉野煮 煮豆 味噌汁（玉ねぎ・さつま芋）	御飯 ぶりのおろし煮 チンゲン菜のオイスター炒め 漬物 味噌汁（ふのり・ねぎ）	ゆかり御飯 白菜の重ね蒸し 切昆布の煮付け 漬物 中華スープ	御飯 豆腐の野菜あんかけ もやしの煮付け 即席漬 味噌汁（里芋・ねぎ）
エネルギー	1615Kcal	1591Kcal	1605Kcal	1597Kcal	1604Kcal	1574Kcal	1593Kcal
タンパク質	57.9ｇ	62.7ｇ	64.8ｇ	66.9ｇ	62.5ｇ	66.1ｇ	56.8ｇ
脂質	37.5ｇ	42.1ｇ	37.4ｇ	24.0ｇ	40.4ｇ	38.2ｇ	41.8ｇ
食塩	9.8ｇ	7.1ｇ	9.5ｇ	8.0ｇ	9.8ｇ	8.7ｇ	9.3ｇ

＊仕入れ等の都合により変更することがあります。