

週間予定献立表



2016年1月18日

～

2016年1月24日

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	御飯 温泉卵 卵の花 春菊のポン酢和え 味噌汁(なす・高野豆腐) 牛乳	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜の磯和え ふりかけ 味噌汁(はんぺん・わかめ) オレンジジュース	御飯 いわしの生姜煮 ほうれん草のお浸し 梅干し 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	御飯 納豆 なす炒め しらすおろし 味噌汁(ごぼう・しいたけ) ヤクルト	御飯 油麩のたまごとじ いんげんのお浸し 昆布佃煮 味噌汁(なす・人参) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜の辛子和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	御飯 出し巻きたまご 竹輪と根菜の煮物 のり佃煮 味噌汁(ほうれん草・麩) ヨーグルト
昼	御飯 さばの利休焼き カボチャの煮物 ほうれん草土佐和え 果物(オレンジ) 清汁(麩・みつば)	味噌ラーメン ぎょうざ もやし中華和え 杏仁フルーツ	御飯 ほっけのみりん焼き ビーフン炒め 即席漬け 果物(バナナ) 豚汁	御飯 ハンバーグ デミソース ほうれん草のソテー ポテトサラダ 果物(りんご) コンソメスープ	なめたけ御飯 さわらの西京焼き 豆腐のそぼろあん 白菜漬け 果物(みかん) 清汁(みつば・麩)	御飯 肉豆腐 中華炒め 煮豆 果物(黄桃缶) かき玉汁	御飯 あじの梅蒲焼き ひじきの五目煮 チンゲン菜のごま和え 果物(みかん缶) 味噌汁(豆腐・しめじ)
おやつ	ゴマ蒸しパン	ドーナッツ	白ごまプリン	おせんべい	ココアプリン	コーヒー牛乳蒸しパン	バナナプリン
夕	御飯 鰯のチリソース 白菜のクリーム煮 漬物 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 ぶりのおろし煮 エビとかぶのくずあん 漬物 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 豚肉のみそ炒め 和風ジャーマンポテト 煮豆 味噌汁(小松菜・麩)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 しば漬け和え 味噌汁(えのき・にら)	御飯 鶏肉のしそ香焼き 大根の吉野煮 漬物 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	御飯 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 漬物 味噌汁(しめじ・油揚げ)	御飯 肉団子と野菜の甘酢あん さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁(わかめ・高野豆腐)
エネルギー	1584Kcal	1647Kcal	1617Kcal	1646Kcal	1573Kcal	1641Kcal	1593Kcal
タンパク質	67.2g	62.8g	68.4g	57.8g	67.6g	64.7g	58.0g
脂質	36.1g	36.8g	34.4g	32.2g	36.2g	35.5g	30.7g
食塩	8.7g	10.4g	7.1g	9.2g	9.6g	9.2g	9.0g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。