

週間予定献立表



2017年1月16日

～

2017年1月22日

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22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 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 煮豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 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) 野菜ジュース	御飯 納豆 なす炒め しらすおろし 味噌汁(もやし・しいたけ) ヤクルト	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	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 油麩のたまごとじ ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 味噌汁(なす・人参) ヨーグルト
昼	御飯 さばの利休焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草土佐和え 果物(キウイ) 味噌汁(麩・なめこ)	御飯 鶏肉の香草焼き ビーフン炒め ツナとわかめの和え物 果物(オレンジ) 味噌汁(豆腐・にら)	塩ラーメン しゅうまい 小松菜のごまマヨ和え 杏仁フルーツ	御飯 煮込みハンバーグ 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 高野豆腐のそぼろあん 即席漬け 果物(バナナ) 清汁(みつば・麩)	御飯 肉豆腐 中華炒め 酢の物 果物(みかん缶) 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(黄桃缶) 味噌汁(豆腐・しめじ)
おやつ	黒糖蒸しパン	ココアプリン	ドーナッツ	おせんべい	白ごまプリン	コーヒー牛乳蒸しパン	バナナプリン
夕	御飯 海老つみれのチリソース 白菜のクリーム煮 漬物 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 ほきの中華風漬け焼き 和風ジャーマンポテト 漬物 味噌汁(小松菜・麩)	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 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	1612Kcal	1594Kcal	1620Kcal	1665Kcal	1566Kcal	1564Kcal	1672Kcal
タンパク質	66.9g	69.3g	63.1g	57.7g	65.4g	63.3g	60.7g
脂質	34.9g	39.4g	39.7g	35.0g	22.9g	35.0g	39.8g
食塩	8.7g	8.4g	9.0g	9.2g	9.7g	8.9g	8.5g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。