

予定献立表

2019年1月7日

～

2019年1月13日

	1月7日 (月)	1月8日 (火)	1月9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)	1月12日 (土)	1月13日 (日)
朝食	七草粥 さばの塩焼き かぶと竹輪の煮物 うぐいす豆 みそ汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ みそ汁(しめじ・白玉麩) ヤクルト	ご飯 とろろ 白菜とソーセージの炒め煮 アスパラのごま和え みそ汁(かぶ・こねぎ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草とベーコンのソテー たいみそ みそ汁(あおさ・かいわれ) 牛乳	ご飯 納豆 車麩と大根の煮物 春菊のおかか和え みそ汁(しめじ・水菜) 牛乳	ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め煮 オクラの生姜和え 味付けのり みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 野菜ジュース	ご飯 厚焼き玉子 じゃがいものコンソメ煮 梅干し みそ汁(ふのり・みつば) 牛乳
エネルギー	548 Kcal	463 Kcal	441 Kcal	543 Kcal	464 Kcal	443 Kcal	436 Kcal
たんぱく質	21.2 g	13.4 g	13.7 g	14.9 g	19.4 g	10.8 g	14.2 g
脂質	11.8 g	11.8 g	7.0 g	21.3 g	8.2 g	5.8 g	8.5 g
食塩	2.5 g	1.7 g	1.9 g	2.5 g	1.8 g	2.2 g	2.3 g
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き ジャーマンポテト わかめのツナサラダ キウイフルーツ コンソメスープ	ご飯 鮭のクリーム煮 ビーフン炒め 菜の花のくるみ和え バナナ すまし汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身魚のマスタード焼き ナスの田楽風 小松菜の磯和え りんご みそ汁(なめこ・豆腐)	三色丼 さつまいもと切り昆布の煮物 わかめとオクラのポン酢和え フルーチェ みそ汁(まいたけ・はんぺん)	ご飯 タラのオーロラ焼き 厚揚げと卵の塩だれ炒め チンゲン菜のわさび和え オレンジ みそ汁(えのき・白玉麩)	手まり寿司 天ぶら盛り合わせ 八幡巻き 厚焼き玉子 炊き合わせ 紅白なます ほうれん草のお浸し 果物(でこぼん・いちご) すまし汁(生麩・みつば)	ご飯 エビチリ豆腐 春巻き チンゲン菜のナムル 黄桃缶 中華スープ
エネルギー	629 Kcal	560 Kcal	482 Kcal	698 Kcal	544 Kcal	769 Kcal	558 Kcal
たんぱく質	22.5 g	24.9 g	20.3 g	20.8 g	24.5 g	42.0 g	21.7 g
脂質	23.0 g	13.1 g	9.3 g	14.2 g	17.3 g	27.4 g	11.0 g
食塩	2.9 g	2.7 g	2.4 g	2.7 g	2.6 g	2.9 g	2.4 g
おやつ	プリンクリームパン	ヨーグルトババロア	小倉パイ	ピーチゼリー	ロールケーキ	ねりきり	カスタードプリン
エネルギー	68 Kcal	100 Kcal	170 Kcal	59 Kcal	114 Kcal	79 Kcal	140 Kcal
たんぱく質	2.0 g	2.7 g	1.7 g	0.2 g	2.5 g	1.6 g	4.1 g
脂質	2.4 g	3.1 g	10.7 g	0.1 g	4.8 g	0.1 g	8.3 g
食塩	0.1 g	g	g	g	0.1 g	g	0.1 g
夕食	ご飯 さわらのしそ香り焼き 大根のそぼろ煮 春菊のお浸し みそ汁(ふのり・みつば)	ご飯 カニ玉の甘酢がけ キャベツのおかか炒め 漬物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯 肉じゃが カリフラワーのごまドレ和え 漬物 みそ汁(まいたけ・あわ雪麩)	ご飯 ほっけの利休焼き 根菜のおかか炒め煮 菜の花のからし和え みそ汁(とろろ昆布・みつば)	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き スパゲティサラダ 漬物 みそ汁(ニラ・高野豆腐)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ブロッコリーの彩り炒め 漬物 みそ汁(豆腐・こねぎ)	ご飯 肉団子と白菜の和風ポトフ 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物 みそ汁(なめこ・あわ雪麩)
エネルギー	493 Kcal	538 Kcal	548 Kcal	442 Kcal	589 Kcal	437 Kcal	487 Kcal
たんぱく質	23.6 g	20.0 g	17.1 g	20.1 g	21.0 g	19.4 g	13.6 g
脂質	11.8 g	18.6 g	13.3 g	7.3 g	19.0 g	7.6 g	13.8 g
食塩	2.4 g	3.1 g	1.5 g	2.2 g	2.6 g	2.6 g	2.1 g
1日トータル							
エネルギー	1738 Kcal	1661 Kcal	1641 Kcal	1742 Kcal	1711 Kcal	1728 Kcal	1621 Kcal
たんぱく質	69.3 g	61.0 g	52.8 g	56.0 g	67.4 g	73.8 g	53.6 g
脂質	49.0 g	46.6 g	40.3 g	42.9 g	49.3 g	40.9 g	41.6 g
食塩	7.9 g	7.5 g	5.8 g	7.4 g	7.1 g	7.7 g	6.9 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。