



週間献立表

2021年1月11日（月）～2021年1月17日（日）

★★★

2021年 1月

[常食]

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	米飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 春菊の磯和え かつおみそ 牛乳	米飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 アスパラの和風和え ふりかけ 牛乳	ロールパン コンソメスープ ポトフ風 ブロッコリーのドレッシング和え ジャム ジュース	米飯 味噌汁 アジの塩焼き 胡瓜の和え物 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 牛乳	ほたて雑炊 味噌汁 肉野菜炒め マカロニサラダ 漬物 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 もやしのお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	◎A ぶりの照り焼き	☆お楽しみ献立☆ ねぎトロ井 味噌汁 小松菜の煮浸し 練乳あずきプリン	◎A 豚肉の塩麹焼き	◎A さわらの竜田揚げ	◎A 天津井	◎A 赤魚のごまダレ	◎A さんまの蒲焼
	◎B 鶏肉の唐揚げ		◎B カレイの葱蒸し	◎B 鶏肉の韓国風焼	◎B サンドイッチ	◎B 鶏肉の照り煮	◎B チーズハンバーグ
	◎共通料理◎ 米飯 中華風コーンクリームスープ 大根と帆立のサラダ キウイフルーツ		◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ひじきの煮物 洋梨缶	◎共通料理◎ 米飯 根菜汁 大学芋 りんご	◎共通料理◎ 野菜スープ シュリンプサラダ 杏仁フルーツ	◎共通料理◎ 五目ご飯 すまし汁 湯豆腐 明太ハムサラダ	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 茄子の山かけ パイン缶
おやつ	カステラ	ヨーグルト	レモンケーキ	おかしいろいろ	おやき	バナナケーキ	黒糖まんじゅう
夕食	米飯 すまし汁 豆腐のカレーあん 南瓜の煮物 もずく酢	米飯 オニオンスープ 鶏肉のトマトソースかけ カリフラワーと椎茸のガーリック炒め 卵入りポテトサラダ	茶飯 味噌汁 おでん ピーマンのじゃこ炒め 金時煮豆	米飯 中華スープ 豚肉のチンジャオ風 チンゲン菜の中華炒め もやしの華風和え	米飯 すまし汁 鮭の西京焼 里芋のそぼろ煮 春菊の梅和え 漬物	米飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ ほうれん草の炒め物 みかん缶	米飯 すまし汁 酢鶏 春巻き 春雨サラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1618 kcal たんぱく質 : 60.1 g 脂 質 : 44.5 g 食塩相当量 : 8.9 g カリウム : 2065 mg 食物繊維 : 12.2 g	<一日合計> エネルギー : 1549 kcal たんぱく質 : 66.4 g 脂 質 : 43.4 g 食塩相当量 : 8.4 g カリウム : 2053 mg 食物繊維 : 10.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1617 kcal たんぱく質 : 51.9 g 脂 質 : 47.2 g 食塩相当量 : 10.2 g カリウム : 1831 mg 食物繊維 : 16.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1781 kcal たんぱく質 : 67.8 g 脂 質 : 61.1 g 食塩相当量 : 8.8 g カリウム : 2085 mg 食物繊維 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1455 kcal たんぱく質 : 58.0 g 脂 質 : 32.2 g 食塩相当量 : 9.5 g カリウム : 1770 mg 食物繊維 : 10.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1570 kcal たんぱく質 : 62.5 g 脂 質 : 42.7 g 食塩相当量 : 10.7 g カリウム : 1515 mg 食物繊維 : 12.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1789 kcal たんぱく質 : 58.1 g 脂 質 : 59.3 g 食塩相当量 : 9.0 g カリウム : 1506 mg 食物繊維 : 8.2 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1697 kcal たんぱく質 : 58.8 g 脂 質 : 53.2 g 食塩相当量 : 8.7 g カリウム : 2010 mg 食物繊維 : 12.2 g		◎選択メニュー2 エネルギー : 1481 kcal たんぱく質 : 55.5 g 脂 質 : 32.6 g 食塩相当量 : 10.0 g カリウム : 1877 mg 食物繊維 : 15.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1802 kcal たんぱく質 : 66.9 g 脂 質 : 63.7 g 食塩相当量 : 9.1 g カリウム : 1975 mg 食物繊維 : 8.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1458 kcal たんぱく質 : 61.8 g 脂 質 : 43.4 g 食塩相当量 : 9.6 g カリウム : 1652 mg 食物繊維 : 9.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1623 kcal たんぱく質 : 61.2 g 脂 質 : 47.8 g 食塩相当量 : 10.3 g カリウム : 1722 mg 食物繊維 : 11.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1754 kcal たんぱく質 : 55.3 g 脂 質 : 56.6 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 1497 mg 食物繊維 : 8.7 g

*都合により献立を変更することがあります。