



週間献立表

2021年1月18日（月）～2021年1月24日（日）

★★★

2021年 1月

[常食]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	米飯 味噌汁 海老とブロッコリーの炒め物 白菜の和え物 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーソーテー もやしのおかか和え のり佃煮 牛乳	食パン コーンスープ 目玉焼き スパゲッティサラダ ジャム ジュース	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の塩昆布和え ふりかけ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 京がんもの含め煮 ほうれん草の青じそ和え 漬物 マミー	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き 春菊の和え物 漬物 牛乳
昼食	◎A オムライス	◎A ぶり大根	◎A ポークカレー コンソメスープ	◎A 鮭の塩麹焼き	◎A 回鍋肉	◎A 赤魚の粕漬焼	◎A 豚肉の香味焼き
	◎B クリームパスタ	◎B 鶏肉の梅肉焼	◎B 煮込みうどん 赤カブ青菜ご飯	◎B 油淋鶏	◎B カレーのホイル焼き風	◎B 鶏肉の照焼	◎B はんぺんチーズフライ
	◎共通料理◎ コンソメスープ グリーンサラダ 白桃缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 長芋サラダ オレンジ	◎共通料理◎ フレンチサラダ 牛乳かん	◎共通料理◎ 米飯 きのこ汁 ごぼうのおかか煮 バナナ	◎共通料理◎ 米飯 中華スープ ほうれん草のごま醤油和え 洋梨缶	◎共通料理◎ 米飯 具だくさん味噌汁 炒めピーマン パイン缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 蒸し鶏と白菜の和え物 りんご缶
おやつ	人形焼き(バナナくん)	ヨーグルト	薄皮まんじゅう	おかしいろいろ	クリームコンフェ	たいやき	エクレア
夕食	わかめご飯 味噌汁 豆腐とかにの炒め煮 さつま芋のレーズン煮 いんげんのドレッシング和え	米飯 味噌汁 豚肉と長葱の甘辛炒め れんこんの煮物 キャベツの醤油マヨ和え	米飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 大根の海老あんかけ 春菊のお浸し	米飯 味噌汁 生揚げと牛肉の照り煮 アスパラの炒め物 菜の花のくるみ和え 漬物	米飯 味噌汁 さわらの漬焼 レバニラ炒め カリフラワーのサラダ	米飯 セロリのスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのマヨ焼 コールスローサラダ	米飯 すまし汁 たら香の香草パン粉焼き じゃが芋のごま油炒め もやしと胡瓜の酢味噌和え
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1493 kcal たんぱく質: 44.5 g 脂質: 35.1 g 食塩相当量: 10.5 g カリウム: 1868 mg 食物繊維: 12.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1610 kcal たんぱく質: 59.2 g 脂質: 50.7 g 食塩相当量: 10.1 g カリウム: 1905 mg 食物繊維: 10.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1782 kcal たんぱく質: 59.8 g 脂質: 53.5 g 食塩相当量: 9.9 g カリウム: 1570 mg 食物繊維: 12.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1531 kcal たんぱく質: 72.2 g 脂質: 35.5 g 食塩相当量: 9.3 g カリウム: 2304 mg 食物繊維: 14.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1647 kcal たんぱく質: 67.7 g 脂質: 55.6 g 食塩相当量: 9.0 g カリウム: 2136 mg 食物繊維: 11.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1484 kcal たんぱく質: 50.0 g 脂質: 38.0 g 食塩相当量: 8.7 g カリウム: 1330 mg 食物繊維: 12.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1515 kcal たんぱく質: 70.7 g 脂質: 37.3 g 食塩相当量: 9.0 g カリウム: 1888 mg 食物繊維: 9.4 g
	◎選択メニュー2 エネルギー: 1382 kcal たんぱく質: 44.3 g 脂質: 24.6 g 食塩相当量: 11.0 g カリウム: 1918 mg 食物繊維: 13.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー: 1587 kcal たんぱく質: 57.8 g 脂質: 49.8 g 食塩相当量: 10.8 g カリウム: 1879 mg 食物繊維: 10.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー: 1676 kcal たんぱく質: 58.3 g 脂質: 40.4 g 食塩相当量: 8.6 g カリウム: 1442 mg 食物繊維: 11.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー: 1685 kcal たんぱく質: 69.7 g 脂質: 50.8 g 食塩相当量: 8.9 g カリウム: 2286 mg 食物繊維: 14.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー: 1524 kcal たんぱく質: 70.9 g 脂質: 43.0 g 食塩相当量: 9.3 g カリウム: 2089 mg 食物繊維: 10.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー: 1593 kcal たんぱく質: 50.3 g 脂質: 49.8 g 食塩相当量: 8.5 g カリウム: 1574 mg 食物繊維: 12.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー: 1540 kcal たんぱく質: 64.8 g 脂質: 34.9 g 食塩相当量: 9.7 g カリウム: 1692 mg 食物繊維: 10.1 g

*都合により献立を変更することがあります。