



# 献立表

	1月5日 (日)	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	米飯 味噌汁 和風炒り卵 チンゲン菜のきな粉和え 桜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 白菜の和風和え たいみそ 牛乳	七草がゆ 味噌汁 野菜炒め いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	食パン ブルーベリージャム コンソメスープ ウインナーとブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ ミックスフルーツジュース	米飯 味噌汁 アジの塩焼き 胡瓜の和え物 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 梅納豆 青かつば漬け 牛乳	ほたて雑炊 味噌汁 車麩の含め煮 マカロニサラダ 梅干し マミー
昼食	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁		五目ご飯 すまし汁	<b>お楽しみ定食</b> 冬野菜カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ スイーツ盛り合わせ	米飯 すまし汁
	A サバの味噌煮	A カニ玉	A 鶏肉の照り煮	A ヒビンバ井わかめスープ	A かしわ天		A ぶり大根
	B 肉じゃが	B ハンバーグ	B さわらの竜田揚げ	B 塩焼きそばわかめスープ	B 赤魚のごまだれ		B 蒸し鶏の葱ソース
	切り昆布の煮付け 黄桃缶	ホウレン草のごま醤油和え みかん缶	ひじきの煮物 バナナ	ハムサラダ アンニンフルーツ	ミックスビーンズサラダ 白桃缶		チンゲン菜の煮浸し りんご
間食	バナナケーキ	水ようかん	ソフール	りんごおやき	紅茶ケーキ	おかしいろいろ	おしるこ
夕食	米飯 中華スープ 酢鶏 小松菜の中華炒め 春雨の華風和え	米飯 すまし汁 タラの煮付け 高野豆腐とナスの炒め物 もずく酢	米飯 すまし汁 牛肉と厚揚げの和風煮 カリフラワーと椎茸のガーリック炒め 大根のイタリアンサラダ	茶飯 味噌汁 おでん ピーマン炒め 金時煮豆	米飯 コンソメスープ ポークチャップ かぼちゃの煮物 インゲンとコーンの醤油マヨ和え	米飯 すまし汁 ホキの西京焼き 小松菜の炒め物 のり和え	米飯 味噌汁 五目卵焼き 湯豆腐 春菊のポン酢和え
A 栄養成分	エネルギー 1647 kcal たん白質 57.0 g 脂質 53.0 g 炭水化物 231.1 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1384 kcal たん白質 50.2 g 脂質 30.0 g 炭水化物 224.2 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1564 kcal たん白質 60.9 g 脂質 51.0 g 炭水化物 211.2 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1495 kcal たん白質 44.6 g 脂質 40.3 g 炭水化物 235.0 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1692 kcal たん白質 66.1 g 脂質 57.6 g 炭水化物 222.3 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1624 kcal たん白質 55.9 g 脂質 48.5 g 炭水化物 237.8 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1426 kcal たん白質 51.4 g 脂質 29.9 g 炭水化物 229.3 g 塩分 10.1 g
B 栄養成分	エネルギー 1623 kcal たん白質 50.7 g 脂質 50.8 g 炭水化物 238.3 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1440 kcal たん白質 53.5 g 脂質 33.7 g 炭水化物 225.5 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1490 kcal たん白質 59.4 g 脂質 45.6 g 炭水化物 208.2 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1602 kcal たん白質 49.6 g 脂質 43.4 g 炭水化物 247.1 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1546 kcal たん白質 63.6 g 脂質 45.9 g 炭水化物 217.5 g 塩分 9.5 g		エネルギー 1478 kcal たん白質 52.3 g 脂質 34.8 g 炭水化物 230.3 g 塩分 10.5 g