





献立表



	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
朝食	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	米飯 味噌汁 がんもの含め煮 スイートエンドウの和え物 桜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ポテトと魚肉ソーセージの炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳	バターロールパン いちごジャム コーンスープ スクランブルエッグ アスパラのドレ和え コーヒー牛乳	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	米飯 味噌汁 竹輪の煮物 胡瓜の和え物 のり佃煮 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 青菜とエビの炒め物 もやしのおかか和え しば漬け マミー
昼食	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁	米飯 味噌汁		米飯 豚汁	米飯 すまし汁
	A ホツケの バター焼き	A オムライス コンソメスープ	A 白身魚の 味噌マヨ焼き	A ユーリンチー	A ハヤシライス コンソメスープ	A ホキの ホイル焼き風	A ガリバタチキン
	B 鶏肉の塩麹焼き	B ためきそば ゆかりご飯	B ホイコーロー	B サバのゆず醤油 漬け焼き	B サンドイッチ コンソメスープ	B 鶏肉の韓国風焼き	B ミックスフライ
	さつま芋の甘煮 ナスのなめ茸和え	フレンチサラダ マンゴー缶	ごぼうのおかか煮 オレンジ	グリーンサラダ フルーツカクテル	蒸し鶏の和え物 牛乳かん	ホウレン草の白和え バナナ	ナスのツナ和え りんご缶
間食	抹茶オムレット	コーヒーまんじゅう	ソフール	ぶどうゼリー	おかしいろいろ	メープルケーキ	薄皮まんじゅう
夕食	米飯 オニオンスープ ロールキャベツのデミソース ブロッコリーと卵のサラダ 黄桃缶	米飯 中華スープ 和風チンジャオロースー 揚げ春巻き 春雨サラダ	米飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん レバニラ炒め 小松菜のくるみ和え	米飯 すまし汁 甘辛豆腐 ふろふき大根 春菊の梅和え	米飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ じゃが芋のごま油炒め カリフラワーサラダ	わかめご飯 すまし汁 スパニッシュオムレツ 大根のゆずあんかけ キャベツの辛子和え	米飯 味噌汁 豆腐と豚肉の炒め 里芋のそぼろ煮 いんげんのポン酢和え
A 栄養成分	エネルギー 1484 kcal たん白質 51.0 g 脂質 41.4 g 炭水化物 227.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1561 kcal たん白質 49.8 g 脂質 46.7 g 炭水化物 230.8 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1520 kcal たん白質 59.0 g 脂質 39.7 g 炭水化物 229.4 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1621 kcal たん白質 46.5 g 脂質 56.4 g 炭水化物 227.8 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1603 kcal たん白質 58.8 g 脂質 46.0 g 炭水化物 236.5 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1402 kcal たん白質 58.8 g 脂質 30.2 g 炭水化物 221.8 g 塩分 11.1 g	エネルギー 1636 kcal たん白質 55.0 g 脂質 49.5 g 炭水化物 233.0 g 塩分 8.9 g
B 栄養成分	エネルギー 1620 kcal たん白質 54.7 g 脂質 51.8 g 炭水化物 230.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1641 kcal たん白質 52.5 g 脂質 45.9 g 炭水化物 249.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1615 kcal たん白質 59.2 g 脂質 46.8 g 炭水化物 235.0 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1505 kcal たん白質 48.0 g 脂質 43.5 g 炭水化物 225.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1487 kcal たん白質 56.4 g 脂質 46.0 g 炭水化物 213.0 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1582 kcal たん白質 61.8 g 脂質 46.4 g 炭水化物 223.8 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1517 kcal たん白質 44.6 g 脂質 38.2 g 炭水化物 243.3 g 塩分 8.9 g