



週間予定献立表



日付	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	ほたて雑炊	御飯	御飯	七草粥	御飯	御飯	パン
	味噌汁(しろ菜、渦巻き麩)	味噌汁(さつま芋、豆苗)	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(しめじ、わかめ)	味噌汁(里芋、貝割れ)	味噌汁(豆腐、白ねぎ)	ポタージュ
	いわし蒲焼	野菜炒め	ミートボール	さわら塩焼き	納豆	オムレツ	ベーコンソテー
	ブロッコリー和え	オクラの和え物	キャベツの和風和え	青梗菜のおかか和え	ちくわとしろなの煮浸し	いんげんのサラダ	カリフラワーのピクルス風
	牛乳	うめびしお	ふりかけ(たまご)	牛乳	牛乳	ふりかけ(かつお)	ブルーベリージャム
		牛乳	牛乳			牛乳	牛乳
エネルギー	422kcal	418kcal	469kcal	357kcal	456kcal	446kcal	494kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(三つ葉、舞茸)	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁(とろろ汁、三つ葉)	味噌汁(豆腐、なめこ)	すまし汁(卵、三つ葉)	コンソメスープ	味噌汁(青梗菜、麩)
	コンポート(マンゴー缶)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(黄桃缶)	煮豆	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)	漬物(赤しその実)
	Aさばの照焼き	A鶏肉の塩麹焼き	Aかれいの煮付け	A豚肉の中華炒め	Aめだいの味噌マヨ焼き	Aポークカレー	A白身魚のさらさ焼き
	B彩りぎせい豆腐	B白身魚ハンバーグ	B鶏肉の和風ポトフ	B赤魚の山椒焼き	B肉うどん	Bかれいの照焼き	B回鍋肉
	じゃが煮	かぶの水晶煮	ごぼうの炒り煮	切り昆布煮物	海老ともやしの炒め物	コロッケ	れんこん炒め煮
Aエネルギー	もやしの和え物	畠菜の辛子和え	胡瓜の酢の物	春菊のお浸し	ほうれん草の菊花和え	コールスローサラダ	海藻サラダ
	503kcal	457kcal	448kcal	551kcal	549kcal	622kcal	488kcal
Bエネルギー	522kcal	461kcal	490kcal	480kcal	459kcal	563kcal	508kcal
	おやつ	いちごゼリー・牛乳 110kcal	せんべい・牛乳 100kcal	あんパン・牛乳 196kcal	ライチゼリー・牛乳 111kcal	チョコレート饅頭・牛乳 139kcal	ブドウゼリー・牛乳 110kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(ほうれん草、揚げ)	味噌汁(卵、大根葉)	味噌汁(もやし、いんげん)	味噌汁(玉ねぎ、麩)	味噌汁(オクラ、白菜)	味噌汁(大根葉、かぶ)	すまし汁(まいたけ、かぶの葉)
	豚肉のオニオンソースかけ	ますのバター醤油焼き	厚揚げの野菜あん	ツナの卵焼き	鶏肉のゆず醤油ソース	ぶりのみりん焼き	鶏肉の生姜漬け焼き
	スパゲティサラダ	なすの炒め煮	白菜のフレンチサラダ	冬瓜の煮物	ぜんまいの煮物	さつま芋の甘煮	ジャーマンポテト
	漬物(赤しその実漬)	コンポート(洋梨缶)	漬物(沢庵)	コンポート(パイン缶)	漬物(つぼ漬)	浅漬け	フルーツ(りんご)
	エネルギー	568kcal	550kcal	478kcal	517kcal	468kcal	512kcal

