

週間予定献立表

日付	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	麦御飯	食パン	さつまいも粥	御飯	御飯
	味噌汁(もやし、ねぎ)	味噌汁(おくら、わかめ)	味噌汁(小松菜、まいたけ)	パンプキンスープ	味噌汁(おつゆ麩、かぶ)	味噌汁(じゃが芋、大根葉)	味噌汁(冬瓜、かぶの葉)
	いわし蒲焼	スクランブルエッグ	つみれの煮物	はんぺんバター焼き	さつま揚げの甘辛煮	絹揚げのねぎあんかけ	いわし蒲焼
	大根のゆず風味和え	フレンチサラダ	白菜のゆかり和え	ゆず和え	なすのお浸し	ほうれん草サラダ	白菜のお浸し
	たいみそ	ふりかけ(しそ)	のり佃煮	りんごジャム	牛乳	うめびしお	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	496kcal	443kcal	431kcal	487kcal	448kcal	459kcal	441kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(キャベツ、豆苗)	味噌汁(じゃが芋、ほうれん草)	味噌汁(大根、大根葉)	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)	コンソメスープ(マッシュルーム、人参)	味噌汁(豆腐、なめこ)	コンソメスープ
	佃煮	コンポート(黄桃缶)	コンポート(洋梨缶)	漬物(しば漬)	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)
	A豚肉の葱塩炒め	A鶏肉のごま醤油焼き	Aけんちんうどん	A赤魚の照焼き	Aミートローフ	A鶏肉のピザ風焼き	Aチキンカレー
	Bさけ井	Bフライ盛り合わせ	B鯖の山椒焼き	B豚肉のきのこのソースがけ	B白身魚のピカタ	Bめだいの照焼き	Bえび玉あんかけ
	さつま芋の煮物	切干大根の炒り煮	肉焼売	ジャーマンポテト	マカロニソテー	五目野菜炒め	メンチカツ
	青梗菜のお浸し	なすの生姜和え	しろ菜の錦糸和え	ほうれん草和え	フレッシュサラダ	ブロッコリーサラダ	コールスローサラダ
	エネルギー	512kcal	554kcal	571kcal	489kcal	571kcal	546kcal
エネルギー	418kcal	674kcal	611kcal	542kcal	502kcal	525kcal	582kcal
おやつ	ロアンヌ・牛乳	パンケーキ・牛乳	杏仁ムース・ジョア	パインゼリー・牛乳	酒饅頭・牛乳	スイスロール・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳
おやつエネルギー	137kcal	124kcal	130kcal	110kcal	139kcal	175kcal	122kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯
	すまし汁(花麩、貝割れ)	味噌汁(絹さや、揚げ)	ワンタンスープ	味噌汁(白菜、かぶの葉)	味噌汁(冬瓜、豆苗)	味噌汁(きぬさや、わかめ)	味噌汁(ほうれん草、人参)
	かれいの味噌煮	ブリの塩麴焼き	厚揚げとえびの野菜炒め	親子煮	かれいのおろし煮	おでん	ほきのソテーオニオンソースかけ
	焼き豆腐と白菜煮	かぶの含め煮	ツナ和え	二色和え	きんぴらごぼう	小松菜のバター炒め	おかか和え
	コンポート(洋梨缶)	漬物(赤しその実漬)	漬物(胡瓜漬)	コンポート(カクテル缶)	漬物(高菜漬)	佃煮	漬物(青紫蘇の実漬)
エネルギー	406kcal	450kcal	478kcal	481kcal	429kcal	437kcal	436kcal