週間予定献立表

日付	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	麦御飯	バターロール	御飯	御飯	ゆかり粥	御飯
	味噌汁（しいたけ、畑菜）	味噌汁（うまい菜、人参）	コンソメスープ（人参、かぶの葉）	味噌汁（大根、ねぎ）	味噌汁（もやし、揚げ）	味噌汁（なす、麩）	味噌汁（畑菜、えのき）
	魚河岸揚げ含め煮	ピーマンとちくわの炒め煮	野菜ソテー	ミートボールオニオンソース	卵とじ	ウインナー炒め	納豆
	カリフラワーサラダ	とろろ芋	ポパイサラダ	中華和え	キャベツの香味和え	カリフラワーのマヨ和え	冬瓜のそぼろ和え
	ふりかけ（たらこ）	牛乳	メイプルジャム	ふりかけ（かつお）	のり佃煮	牛乳	牛乳
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		
エネルギー	491kcal	456kcal	463kcal	472kcal	492kcal	521kcal	456kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁（里芋、大根葉）	すまし汁（豆苗、えのき）	味噌汁（ねぎ、卵）	味噌汁（麩、小松菜）	味噌汁（冬瓜、貝割れ）	味噌汁（白菜、うずまき麩）	中華スープ（春菊、木耳）
	漬物（しば漬）	漬物（つぼ漬）	コンポート（みかん缶）	煮豆	フルーツ（バナナ）	コンポート（マンゴー缶）	ザーサイ
	A五目卵焼き	Aあじの味噌焼き	Aタンドリーチキン	A豚肉のにんにく醤油炒め	Aぶりの漬け焼き	A味噌ラーメン	Aマーボー豆腐
	Bメバルの照焼き	B中華五目豆腐	Bほきのムニエル	Bサバの塩焼き	B鶏肉の甘煮	Bかに玉風	Bさわらの梅肉焼き
	ごぼう煮	ひじきの煮物	じゃが芋の煮物	れんこん煮	青菜炒め	春巻き	いんげんの煮浸し
	春菊のきのこ和え	いんげんの和風和え	白菜のたくあん和え	春菊のくるみ和え	酢の物	ポン酢和え	オニオンサラダ
Aエネルギー	507kcal	451kcal	490kcal	547kcal	519kcal	549kcal	568kcal
Bエネルギー	435kcal	486kcal	518kcal	529kcal	473kcal	558kcal	502kcal
おやつ	マスカットゼリー・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	ドームケーキ・ジョア	きなこムース・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	チョコパン・牛乳
おやつエネルギー	122kcal	165kcal	111kcal	191kcal	127kcal	110kcal	172kcal
夕	御飯	御飯	御飯	高菜チャーハン	御飯	御飯	御飯
	すまし汁（とろろ昆布、三つ葉）	味噌汁（さといも、にら）	味噌汁（玉ねぎ、オクラ）	スープ	味噌汁（かぶ、大根葉）	味噌汁（玉ねぎ、若布）	コンソメスープ（かぶ、かぶの葉）
	あぶらかれいの香味焼き	豚の角煮	白身魚のきのこあんかけ	餃子野菜あんかけ	肉豆腐	赤魚の生姜煮	鶏肉のクリーム煮
	冬瓜の旨煮	じゃこいため	畑菜の辛子和え	コンポート（パイン缶）	かぼちゃの甘煮	しろなのピーナッツ和え	ブロッコリーソテー
	フルーツ（オレンジ）	フルーツ（りんご）	漬物（赤胡瓜漬）		漬物（青紫蘇の実）	漬物（胡瓜漬）	コンポート（カクテル缶）
エネルギー	421kcal	581kcal	466kcal	443kcal	491kcal	371kcal	501kcal