

[週間献立表]

	1月13日(火曜日)	1月14日(水曜日)	1月15日(木曜日)	1月16日(金曜日)	1月17日(土曜日)	1月18日(日曜日)	1月19日(月曜日)
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	ご飯 魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 煮豆 汁もの フルーツ	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの フルーツ	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 煮豆 汁もの
昼	ご飯 アジの甘酢漬け もやしのニンニク炒め 春雨のドレ和え 味噌汁	生姜つゆの冷麦 野菜コロッケ ブロッコリーと玉葱のドレ和え ゼリー	ご飯 車ふの玉子とじ ひじきの炒り煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁	ご飯 フライの盛合せ ウィンナーの炒め物 もやしとオクラのナムル 味噌汁	きのこの和風パスタ 生姜天の煮物 味噌汁 フルーチェ	ご飯 大根カレー ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁 ゼリー	ご飯 ブリの煮付 ピーマンとハムの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁
	エネルギー - 493 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 455 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー - 429 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 491 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 385 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 435 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 492 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.1 g 食塩 3.0 g
夕	ご飯 スープ餃子 カリフラワーの土佐煮 インゲンのマヨ和え きくらげ昆布	ご飯 豚肉の焼肉風炒め オクラとワカメのぬた ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 タラの照焼 かぼちゃの煮物 白菜のおかか和え 清し汁	ご飯 春雨の中華煮 冷奴 さつま芋サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮風 海鮮チヂミ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	ご飯 カレイのポン酢焼き がんもどきの煮物 ひじきのドレ和え 味噌汁	ご飯 肉団子の煮物 竹輪と小松菜の炒め物 もやしのゴマ和え 味噌汁
	エネルギー - 395 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 417 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 375 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 489 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 508 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 443 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 435 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 9.6 g 食塩 5.0 g
栄養 価計	エネルギー - 1177 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 27.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー - 1199 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 28.9 g 食塩 13.3 g	エネルギー - 1147 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 22.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー - 1286 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 40.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー - 1250 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 38.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー - 1221 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 30.8 g 食塩 10.8 g	エネルギー - 1248 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 34.4 g 食塩 10.2 g