

[週間献立表]

	1月20日(火曜日)	1月21日(水曜日)	1月22日(木曜日)	1月23日(金曜日)	1月24日(土曜日)	1月25日(日曜日)	1月26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	トマトソーススパゲティ さつまいもコロッケ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーチェ	ご飯 アジの塩焼き 竹輪と玉葱の炒め物 インゲンのゴマ和え 味噌汁	ご飯 豚肉のプルコギ風 切干大根の炒り煮 オクラとワカメの和え物 味噌汁	ためきそば さつま揚げの細切炒め もやしの梅和え ゼリー	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し 玉葱とハムのポン酢和え 味噌汁	ご飯 高野豆腐の和風あんかけ もろこし焼 もやしとワカメのナムル 味噌汁	ご飯 豚ひき肉の玉子とじ 刻昆布の炒り煮 キャベツとカニカマの和え物 味噌汁
	エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 11.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 9.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 2.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.9 g
夕	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の葱ダレ炒め 大根の田楽 もやしとハムのマヨ和え 味噌汁	ご飯 ホッケの磯辺焼き 厚揚げとなすの煮物 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁	ご飯 肉団子の中華煮 かに入シューマイ マッシュポテトサラダ 味噌汁	ご飯 タラの煮付 ミニお好み焼き ひじきのドレ和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ かぶの土佐煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 カレイの蒲焼 三角野菜揚げの煮物 インゲンの味噌和え 味噌汁
	エネルギー 405 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.8 g 食塩 4.2 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 5.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.7 g 食塩 4.1 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 5.6 g 食塩 4.1 g
栄養 価計	エネルギー 1122 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 27.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1258 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 36.3 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1253 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 35.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1192 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 24.2 g 食塩 14.5 g	エネルギー 1175 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 29.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1245 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 33.4 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1229 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 29.1 g 食塩 10.7 g