

## 週間献立表(常菜食)



氷点下の日が続き、体温まる料理が食べたくなりますね。  
1月11日には、冬野菜の白菜を使用したカレーを献立に組み込みました。  
白菜は、水に溶けやすいビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。  
カレーや煮込み料理にしてたべることで、効率的に栄養素を摂ることができます。



	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
朝	米飯 味噌汁 オムレツ 人参とちくわの金平 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 かぶとチキンボールの煮物 ほうれん草和風サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 やさい炒め おろししそ和え 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 春菊ゆず醤油サラダ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ポトフ プロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ おかかマヨサラダ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜とほたてサラダ ふりかけ 牛乳
	[エネルギー - 528kcal]	[エネルギー - 452kcal]	[エネルギー - 483kcal]	[エネルギー - 488kcal]	[エネルギー - 473kcal]	[エネルギー - 510kcal]	[エネルギー - 440kcal]
	米飯 味噌汁 かれいの唐揚げ 切干大根の炒め煮 ごま和え フルーツ(洋梨缶)	冬野菜のカレー スープ コールスローサラダ 福神漬け	たぬきなめこそば ふくさ焼き 生姜和え ぶどうゼリー	米飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め さといも田楽 ひじき和風サラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁 とりのチーズ焼き スタミナ炒め 春雨の酢の物 フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 豚バラと大根炒め 浅漬け ミルクプリン	米飯 味噌汁 好み焼き風玉子焼き 茄子香味だれ かにかまサラダ クリームワッフル
	[エネルギー - 501kcal]	[エネルギー - 514kcal]	[エネルギー - 497kcal]	[エネルギー - 593kcal]	[エネルギー - 513kcal]	[エネルギー - 481kcal]	[エネルギー - 576kcal]
	米飯 鶏肉の塩麹焼き キャベツのエスニックソテー いんげんみぞれ和え	米飯 赤魚の煮付け カリフラワーソテー 焼きなす	米飯 豆腐とかにの蒸し物 プロッコリーソテー たらこマヨサラダ	米飯 おでん いんげんそぼろ炒め 漬物	米飯 メヌケ和風ムニエル さつまいものレモン煮 チンゲン菜のわさび和え	米飯 回鍋肉(ホイコーロー) えびしゅうまい オクラ中華和え	米飯 鰯の南蛮漬け がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し
	[エネルギー - 360kcal]	[エネルギー - 342kcal]	[エネルギー - 447kcal]	[エネルギー - 437kcal]	[エネルギー - 416kcal]	[エネルギー - 433kcal]	[エネルギー - 423kcal]
	合計 蛋白質 食塩	1389kcal 55.6g 7.7g	1308kcal 50.4g 7.1g	1427kcal 55.4g 9.7g	1518kcal 56.1g 7.9g	1402kcal 55.1g 6.4g	1424kcal 56.3g 7g

## 週間献立表(軟菜食)

1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14日(金)		1月15日(土)		1月16日(日)		
朝	お粥 味噌汁 オムレツ 人参とちくわの金平 のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 かぶとチキンボールの煮物 ほうれん草和風サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 やさい炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 春菊ゆず醤油サラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 ポトフ プロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ おかかマヨサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜とほたてサラダ ふりかけ 牛乳	I礼拝 - 528kcal	I礼拝 - 452kcal	I礼拝 - 483kcal	I礼拝 - 466kcal	I礼拝 - 473kcal	I礼拝 - 510kcal	I礼拝 - 440kcal
昼	お粥 味噌汁 かれいのガーリック焼き 大根の炒め煮 うめびしお フルーツ(白桃缶)	お粥 スープ 冬野菜のカレーシチュー コールスローサラダ たいみそ	たぬきかしわそば ふくさ焼き きゅうりのマリネ ぶどうゼリー	お粥 味噌汁 肉団子オイスター炒め さといも田楽 のり佃煮 フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 ハンバーグ スタミナ炒め うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 豚バラと大根炒め のり佃煮 ミルクプリン	お粥 味噌汁 お好み焼き風玉子焼き かにかまサラダ たいみそ バナナムース	I礼拝 - 434kcal	I礼拝 - 498kcal	I礼拝 - 529kcal	I礼拝 - 578kcal	I礼拝 - 550kcal	I礼拝 - 487kcal	I礼拝 - 553kcal
夕	お粥 小判蒸し キャベツのエスニックソテー いんげんみぞれ和え	お粥 赤魚の煮付け カリフラワーソテー 焼きなす	お粥 豆腐とかにの蒸し物 プロッコリーソテー たらこマヨサラダ	お粥 おでん いんげんそぼろ炒め たいみそ	お粥 メヌケ和風ムニエル さつまいものレモン煮 チンゲン菜のわさび和え	お粥 のし焼き えびしゅうまい オクラ中華和え	お粥 鰯の南蛮漬け がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し	I礼拝 - 488kcal	I礼拝 - 341kcal	I礼拝 - 442kcal	I礼拝 - 419kcal	I礼拝 - 416kcal	I礼拝 - 541kcal	I礼拝 - 382kcal
合計	I礼拝 - 1450kcal	I礼拝 - 1291kcal	I礼拝 - 1454kcal	I礼拝 - 1463kcal	I礼拝 - 1439kcal	I礼拝 - 1538kcal	I礼拝 - 1375kcal							
	蛋白質 54g	蛋白質 47.9g	蛋白質 58.2g	蛋白質 49.7g	蛋白質 51.5g	蛋白質 58.3g	蛋白質 58.9g							
	食塩 8.5g	食塩 6.2g	食塩 9.4g	食塩 8.6g	食塩 7.4g	食塩 8.1g	食塩 7.3g							

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課