



## 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 I補給 - 528kcal	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 I補給 - 452kcal	米飯 味噌汁 納豆 やさい炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 483kcal	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 I補給 - 488kcal	米飯 味噌汁 ポトフ ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 473kcal	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 I補給 - 510kcal	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 I補給 - 440kcal
昼	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） I補給 - 501kcal	冬野菜のカレー スープ コールスローサラダ 福神漬け I補給 - 514kcal	たぬきなめこそば ふくさ焼き 生姜和え ぶどうゼリー I補給 - 497kcal	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） I補給 - 593kcal	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） I補給 - 513kcal	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 I補給 - 481kcal	米飯 味噌汁 お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 I補給 - 576kcal
夕	米飯 鶏肉の塩麴焼き キャベツのエスニックソテー いんげんみぞれ和え I補給 - 360kcal	米飯 赤魚の煮付け カリフラワーソテー 焼きなす I補給 - 342kcal	米飯 豆腐とかにの蒸し物 ブロッコリーソテー たらこマヨサラダ I補給 - 447kcal	米飯 おでん いんげんそぼろ炒め 漬物 I補給 - 437kcal	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 I補給 - 416kcal	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 I補給 - 433kcal	米飯 鰻の南蛮漬け がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し I補給 - 423kcal
合計	I補給 - 1389kcal 蛋白質 55.6 g 食塩 7.7 g	I補給 - 1308kcal 蛋白質 50.4 g 食塩 7.1 g	I補給 - 1427kcal 蛋白質 55.4 g 食塩 9.7 g	I補給 - 1518kcal 蛋白質 56.1 g 食塩 7.9 g	I補給 - 1402kcal 蛋白質 55.1 g 食塩 6.4 g	I補給 - 1424kcal 蛋白質 56.3 g 食塩 7 g	I補給 - 1439kcal 蛋白質 59.1 g 食塩 7.2 g

## 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 ブロッコリーサラダ 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補給 - 528kcal	I補給 - 452kcal	I補給 - 483kcal	I補給 - 466kcal	I補給 - 473kcal	I補給 - 510kcal	I補給 - 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補給 - 434kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 529kcal	I補給 - 578kcal	I補給 - 550kcal	I補給 - 487kcal	I補給 - 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 ブロッコリーソテー 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補給 - 488kcal	I補給 - 341kcal	I補給 - 442kcal	I補給 - 419kcal	I補給 - 416kcal	I補給 - 541kcal	I補給 - 382kcal
合計	I補給 - 1450kcal	I補給 - 1291kcal	I補給 - 1454kcal	I補給 - 1463kcal	I補給 - 1439kcal	I補給 - 1538kcal	I補給 - 1375kcal
	蛋白質 54 g 食塩 8.5 g	蛋白質 47.9 g 食塩 6.2 g	蛋白質 58.2 g 食塩 9.4 g	蛋白質 49.7 g 食塩 8.6 g	蛋白質 51.5 g 食塩 7.4 g	蛋白質 58.3 g 食塩 8.1 g	蛋白質 58.9 g 食塩 7.3 g

※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