

週間献立表(常菜食)



今週の行事食の松花堂弁当では『花形ちらし寿司』を予定しています。
ご飯を花形にし、錦糸玉子やさくらでんぶ、椎茸などをトッピングして
鮮やかなちらし寿司で提供します。
視覚から食事を楽しんでいただければ幸いです。



	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)
朝	米飯 味噌汁 さばの味噌煮 春菊ポン酢和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ 小松菜梅和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボールの煮物 カニカマサラダ 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 いんげん鶏ガラ炒め 牛乳	米飯 味噌汁 茄子ケチャップ炒め 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん炒め オクラ山掛け のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜中華煮浸し ふりかけ 牛乳
	I補給 - 489kcal	I補給 - 452kcal	I補給 - 500kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 461kcal
昼	月見うどん ジャーマンポテト いんげんナムル フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁 豚肉焼肉風 コンソメ煮 豆サラダ たいやき	米飯 味噌汁 とんかつ れんこんピリ辛炒め マカロニサラダ フルーツ(マンゴー缶)	★松花堂弁当★ 花形ちらし寿司 清し汁 赤魚の磯辺焼き がんもと南瓜の含め煮 ほうれん草と帆立のサラダ いちごゼリー	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが 春菊おろし和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ガーリックソテー ゆず風味サラダ ふいぎ饅頭	米飯 味噌汁 さばのカレー醤油煮 さつま芋バター炒め キャベツのおかか和え フルーツ(白桃缶)
	I補給 - 489kcal	I補給 - 630kcal	I補給 - 582kcal	I補給 - 525kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 577kcal
夕	米飯 ハンバーグ チンゲン菜オイスター炒め 冷奴	米飯 メルルーサの韓国風焼き 大根のさっぱり煮 ほうれん草菜種和え	米飯 メバルの粕漬け焼き にんじんしりしり オクラお浸し	米飯 豆腐とえびのうま煮 キャベツ味噌炒め ザーサイ	米飯 鶏肉デミソースがけ マカロニグラタン タルタルサラダ	米飯 干草焼き 里芋炒り煮 冷やしトマト	米飯 豚肉とにんにくの芽のソテー 茄子の白だし煮 大根ゆかり酢
	I補給 - 412kcal	I補給 - 310kcal	I補給 - 365kcal	I補給 - 414kcal	I補給 - 536kcal	I補給 - 461kcal	I補給 - 366kcal
合計	I補給 - 1390kcal 蛋白質 54.9g 食塩 7g	I補給 - 1392kcal 蛋白質 56.8g 食塩 6.8g	I補給 - 1447kcal 蛋白質 51.7g 食塩 8.3g	I補給 - 1427kcal 蛋白質 56.6g 食塩 7.8g	I補給 - 1522kcal 蛋白質 64.2g 食塩 7.2g	I補給 - 1440kcal 蛋白質 60.9g 食塩 7.2g	I補給 - 1404kcal 蛋白質 49.7g 食塩 5.7g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)	1月23日 (日)
朝	お粥 味噌汁 さばの味噌煮 春菊ポン酢和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 卵とし 小松菜梅和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールの煮物 カニカマサラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 いんげん鶏ガラ炒め 牛乳	お粥 味噌汁 茄子ケチャップ炒め 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 けんちん炒め オクラ山掛け のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜中華煮浸し ふりかけ 牛乳
	I補給 - 499kcal	I補給 - 452kcal	I補給 - 501kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 461kcal
昼	月見うどん ジャーマンポテト いんげんナムル フルーツ (白桃缶)	お粥 味噌汁 肉団子焼肉風 コンソメ煮 たいみそ 抹茶水ようかん	お粥 味噌汁 とんかつ揚げ浸し マカロニサラダ のり佃煮 フルーツ (マンゴー缶)	★松花堂弁当★ 鮭ちらし粥 清し汁 赤魚の磯辺焼き がんもと南瓜の含め煮 ほうれん草と帆立のサラダ いちごゼリー	お粥 味噌汁 ほっけの塩焼き 春菊おろし和え たいみそ フルーツ (みかん缶)	お粥 味噌汁 肉団子冷部煮 ガーリックソテー うめびしお ふいぎ饅頭	お粥 味噌汁 メヌケのカレー醤油煮 さつま芋バター炒め たいみそ フルーツ (白桃缶)
	I補給 - 463kcal	I補給 - 590kcal	I補給 - 558kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 381kcal	I補給 - 604kcal	I補給 - 476kcal
夕	お粥 ハンバーグ チンゲン菜オイスター炒め 冷奴	お粥 メルルーサの韓国風焼き 大根のさっぱり煮 ほうれん草菜種和え	お粥 メバルの粕漬け焼き にんじんしりしり オクラお浸し	お粥 豆腐とかにのうま煮 キャベツ味噌炒め うめびしお	お粥 小判蒸し マカロニグラタン タルタルサラダ	お粥 干草蒸し 里芋炒り煮 冷やしトマト	お粥 のし焼き 茄子の白だし煮 大根ゆかり酢
	I補給 - 523kcal	I補給 - 302kcal	I補給 - 356kcal	I補給 - 416kcal	I補給 - 666kcal	I補給 - 449kcal	I補給 - 464kcal
合計	I補給 - 1485kcal	I補給 - 1344kcal	I補給 - 1415kcal	I補給 - 1374kcal	I補給 - 1528kcal	I補給 - 1534kcal	I補給 - 1401kcal
	蛋白質 60.1g	蛋白質 53.8g	蛋白質 51.9g	蛋白質 54.7g	蛋白質 61.5g	蛋白質 58g	蛋白質 50.6g
	食塩 7.3g	食塩 7g	食塩 8.4g	食塩 7.2g	食塩 7.3g	食塩 8.5g	食塩 6.8g

※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。

