



## 週間献立表(常菜食)

今月のグルメの旅は『奈良県の飛鳥鍋』です。  
飛鳥鍋とは今から1300年前の飛鳥時代から食べられており、  
当時、貴重な牛乳に鶏肉を加えて煮たことがルーツといわれています。  
今回は、牛乳の代わりに豆乳を使用し、味噌で味付けをして提供する予定です。



	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)
朝	米飯 味噌汁 目玉焼き カリフラワーのサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 キャベツソテー オクラのさっぱり和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 しらす納豆 かぶくず煮 牛乳	米飯 味噌汁 あんかけ厚焼きたまご 小松菜バター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子甘酢炒め おろし和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ひろうすの煮物 なめ茸和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 白菜のコンソメ煮 佃煮 牛乳
	I補給 - 429kcal	I補給 - 428kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 485kcal
昼	★グルメの旅★ わかめご飯 飛鳥鍋 畑菜と薄揚げ炒め ももムース	米飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 高野豆腐の煮物 菜の花とえのきの和え物 フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁 メバルの煮魚 豚にら炒め 春菊酢味噌和え フルーツ(りんご缶)	醤油ラーメン コーンソテー ツナマヨサラダ 杏仁豆腐	米飯 味噌汁 焼き餃子 なす蒸し浸し めかぶ和え バニラクレープ	米飯 味噌汁 鮭クリームソースかけ チンゲン菜とほたて炒め たまご豆腐 フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁 肉野菜炒め ふろふき大根 小松菜お浸し フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 460kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 550kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 483kcal
夕	米飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい ほうれん草の中華サラダ	米飯 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん 小松菜香味玉葱サラダ	米飯 つくね焼き マカロニナポリタン いんげんおかか和え	米飯 さば味噌漬け焼き じゃが芋煮っころがし チンゲン菜錦糸和え	米飯 メルルーサ磯辺焼き オイスター炒め ほうれん草ごま和え	米飯 とりの唐揚げ さつま芋はちみつ醤油煮 ブロッコリーサラダ	米飯 豆腐ハンバーグ和風おろし なすのそぼろ炒め ポテトサラダ
	I補給 - 523kcal	I補給 - 483kcal	I補給 - 483kcal	I補給 - 465kcal	I補給 - 378kcal	I補給 - 475kcal	I補給 - 455kcal
合計	I補給 - 1412kcal	I補給 - 1416kcal	I補給 - 1427kcal	I補給 - 1459kcal	I補給 - 1449kcal	I補給 - 1429kcal	I補給 - 1423kcal
	蛋白質 61.3g	蛋白質 57.9g	蛋白質 64g	蛋白質 57.1g	蛋白質 55.2g	蛋白質 59.2g	蛋白質 52.9g
	食塩 7.5g	食塩 6.7g	食塩 7.6g	食塩 8.8g	食塩 7.6g	食塩 6.9g	食塩 8.1g

## 週間献立表(軟菜食)

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)
朝	お粥 味噌汁 目玉焼き カリフラワーのサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 キャベツソテー オクラのさっぱり和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 かぶくず煮 牛乳	お粥 味噌汁 あんかけ厚焼きたまご 小松菜バター炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 肉団子甘酢炒め おろし和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 ひろうすの煮物 なめ茸和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 白菜のコンソメ煮 のり佃煮 牛乳
	I補給 - 454kcal	I補給 - 428kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 547kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 482kcal
昼	★グルメの旅★ 中華粥 飛鳥鍋 畑菜とはんぺん炒り煮 ももムース	お粥 味噌汁 ハンバーグ たまごとじ うめびしお フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 メバルの煮魚 春菊酢味噌和え のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	醤油ラーメン コーンソテー ツナマヨサラダ 杏仁豆腐	お粥 味噌汁 肉団子中華煮 なす蒸し浸し のり佃煮 プリン	お粥 味噌汁 鮭クリームソースかけ たまご豆腐 うめびしお フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 肉野菜炒め 小松菜お浸し たいみそ フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 599kcal	I補給 - 600kcal	I補給 - 389kcal	I補給 - 518kcal	I補給 - 567kcal	I補給 - 440kcal	I補給 - 469kcal
夕	お粥 麻婆豆腐 かにしゅうまい ほうれん草の中華サラダ	お粥 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん 小松菜香味玉葱サラダ	お粥 松風蒸し マカロニナポリタン いんげんおかか和え	お粥 赤魚味噌漬け焼き じゃが芋煮ころがし チンゲン菜錦糸和え	お粥 メルルーサ磯辺焼き オイスター炒め ほうれん草ごま和え	お粥 小判蒸し さつま芋はちみつ醤油煮 ブロッコリーサラダ	お粥 豆腐ハンバーグ和風おろし なすのそぼろ炒め ポテトサラダ
	I補給 - 523kcal	I補給 - 462kcal	I補給 - 546kcal	I補給 - 375kcal	I補給 - 379kcal	I補給 - 575kcal	I補給 - 455kcal
合計	I補給 - 1576kcal	I補給 - 1490kcal	I補給 - 1415kcal	I補給 - 1391kcal	I補給 - 1493kcal	I補給 - 1495kcal	I補給 - 1406kcal
	蛋白質 62.2g 食塩 8.6g	蛋白質 55g 食塩 7.8g	蛋白質 58.8g 食塩 7.7g	蛋白質 55.1g 食塩 8.2g	蛋白質 57.5g 食塩 8.3g	蛋白質 57.6g 食塩 7.6g	蛋白質 50.9g 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。