


週間予定献立表

		1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
今週の麺メニュー 1月13日(火)夕食 「ミートソースパスタ」 	朝	御飯 味噌汁 お魚豆腐の照り煮 キャベツの和えもの 漬物	御飯 味噌汁 野菜炒め オクラのなめ茸和え 味付け海苔	御飯/パン コンソメスープ マカロニクリーム煮 ブロッコリーサラダ パン⇒いちごジャム 御飯⇒漬物	御飯 味噌汁 野菜の煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ	御飯 味噌汁 なすとはんぺんの含め煮 おろし納豆	御飯/パン コーンスープ ジャーマンポテト いんげんのマヨ和え パン⇒マーガリン 御飯⇒ふりかけ	御飯 味噌汁 ツナの卵とじ ほうれん草の磯和え 漬物
	昼	御飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 イタリアンサラダ みかん缶 牛乳	御飯 ホキのマヨ焼き ミートなす ツナサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 鶏の照り焼き ほうれん草炒め とろろ芋 黄桃缶 牛乳	三色丼 なます炒め 小松菜のゆず和え パイン缶 牛乳	御飯 回鍋肉 蒸しシュウマイ オクラの和え物 オレンジ 牛乳	御飯 竜田揚げ ビーフン炒め わかめの酢の物 りんご缶 牛乳	御飯 ひき肉カレー ミモザサラダ 青りんごゼリー ジョア
	夕	御飯 味噌汁 ぶりの煮付け 肉団子の甘酢炒め かぼちゃサラダ	御飯 オニオンスープ 鶏肉のポロトガル風 つみれの生姜煮 ピクルス	御飯 すまし汁 豆腐の肉味噌あん ツナとじゃがいもの炒め煮 キャベツの梅しそサラダ	御飯 味噌汁 タラのバター醤油焼き 厚揚げのオイスターソース炒め 白菜のお浸し	御飯 味噌汁 バサの香味焼き ブロッコリーの塩炒め 春雨和風サラダ	御飯 味噌汁 スナッPEndウと鶏炒め ひじき煮 キャベツとカニサラダ	御飯 すまし汁 アジの南蛮漬け さつま揚げ味噌炒め カリフラワーの梅肉和え
エネルギー (kcal)		1834	1787	1783	1779	1842	1843	1814
たんぱく質 (g)		69.6	69.4	67.5	66.7	70.9	68.1	68.8
脂質 (g)		42.9	41.1	38.2	43.4	49.3	42.5	44.0
炭水化物 (g)		279.2	279.6	282.4	271.8	270.4	289.3	278.7
食塩 (g)		8.8	8.9	8.5	9.1	8.3	8.1	9.1

食材の都合により一部献立を変更する場合がございます。