



週間献立表



| | 1月9日(月) | 1月10日(火) | 1月11日(水) | 1月12日(木) | 1月13日(金) | 1月14日(土) | 1月15日(日) |
|----|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝 | 御飯 南瓜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 かぶの煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 ハムと卵のソテー みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 白菜の煮浸し みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 じゃが芋ブロッコリーのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 キャベツの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品 | フロットペン もやしのリネー コンソメスープ 乳製品 |
| 昼 | 御飯 魚の揚げ煮(赤魚) マヨネーズ和え 漬物 味噌汁 | 御飯 チキン南蛮 ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ | 御飯 魚のいり辛焼き(サバ) 果物 わさび和え 春雨スープ | 御飯 チキンカツ 青菜の和え物 果物 おまし汁 | 御飯 メンチカツ+白身タイ 炊き合わせ フルーツ 味噌汁 | 御飯 鶏肉のくわ焼き 里芋のみそ煮 漬物 中華スープ | 五目そば 白菜の塩昆布和え ふかふか揚げ おにぎり |
| 夕 | 御飯 回鍋肉 中華サラダ フルーツ 中華スープ | 御飯 魚の塩麹焼(ホキ) 切干大根の炒り煮 漬物 味噌汁 | 御飯 鶏のはちみつ照り焼き 里芋の煮ころがし 漬物 みそ汁 | 御飯 おでん もやしの酢作のり物 漬物 味噌汁 | 御飯 魚の山椒焼き(サバ) 白和え 漬物 すまし汁 | 御飯 家常豆腐 わかめと蟹カマの中華和え フルーツ みそ汁 | 御飯 魚の煮付け(サバ) なすのそぼろ炒め 漬物 みそ汁 |
| 日計 | I総計 :-1586kcal タバコ :53.7g 脂質 :35.3g 食繊維:12.9g 鉄 :7.5mg 食塩相:6.8g | I総計 :-1690kcal タバコ :60.6g 脂質 :51.0g 食繊維:14.5g 鉄 :7.3mg 食塩相:7.1g | I総計 :-1691kcal タバコ :66.6g 脂質 :44.6g 食繊維:10.2g 鉄 :9.2mg 食塩相:6.4g | I総計 :-1553kcal タバコ :57.7g 脂質 :37.7g 食繊維:9.5g 鉄 :8.9mg 食塩相:7.9g | I総計 :-1684kcal タバコ :54.6g 脂質 :43.8g 食繊維:13.5g 鉄 :8.4mg 食塩相:7.0g | I総計 :-1579kcal タバコ :59.7g 脂質 :34.2g 食繊維:11.2g 鉄 :9.3mg 食塩相:6.3g | I総計 :-1617kcal タバコ :52.0g 脂質 :53.2g 食繊維:10.4g 鉄 :6.9mg 食塩相:6.9g |





週間献立表



| | 1月16日(月) | 1月17日(火) | 1月18日(水) | 1月19日(木) | 1月20日(金) | 1月21日(土) | 1月22日(日) |
|----|--|--|---|--|--|--|---|
| 朝 | 御飯 魚の塩焼き(ホッケ) みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 鶏肉とブロッコリーのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 厚焼き卵 みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 豚肉とキャベツのソテー みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 ピーマンの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 炒り豆腐 みそ 味噌汁 乳製品 | パン スクランブルエッグ シム 野菜スープ 乳製品 |
| 昼 | 御飯 かに玉風 しゅうまい フルーツ 中華スープ | 御飯 豚肉の塩だれ炒め さつま芋天 漬物 味噌汁 | 御飯 揚鶏の野菜あんかけ きのこのバター炒め フルーツ 味噌汁 | 御飯 魚の天ぷら(ホキ) 茶碗蒸し 酢の物 みそ汁 | ちんぽん 川チマヨフライ 和え物 おにぎり | キーマカレー ポテトサラダ 薬味 オニオンスープ | 御飯 魚の梅みそ焼き(サバ) カボチャと大根の酢の物 果物 おみそ汁 |
| 夕 | 御飯 肉じゃが 漬物 菜種和え みそ汁 | 麦御飯 魚のみそ漬焼き(サバ) いじきの煮物 フルーツ 具だくさん汁 | 御飯 麻婆豆腐 干揚げの中華炒め 漬物 中華スープ | 御飯 肉団子のみそ鍋風 わさび和え 漬物 おみそ汁 | 御飯 鶏肉のオーロラソース焼き きんぴらごぼう フルーツ コンソメスープ | 御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の磯辺和え フルーツ 味噌汁 | 御飯 鶏肉の利休煮 漬物 カリフラワーのフレンチ和え みそ汁 |
| 日計 | 17種* :1548kcal タバク:55.9g 脂質 :33.4g 食繊維:12.6g 鉄 :8.5mg 食塩相:7.1g | 17種* :1568kcal タバク:60.0g 脂質 :34.5g 食繊維:12.3g 鉄 :8.0mg 食塩相:6.7g | 17種* :1681kcal タバク:57.7g 脂質 :42.4g 食繊維:9.3g 鉄 :7.3mg 食塩相:6.9g | 17種* :1503kcal タバク:58.0g 脂質 :39.1g 食繊維:11.2g 鉄 :9.1mg 食塩相:6.6g | 17種* :1618kcal タバク:60.5g 脂質 :44.1g 食繊維:11.0g 鉄 :8.8mg 食塩相:7.0g | 17種* :1633kcal タバク:54.4g 脂質 :43.2g 食繊維:12.1g 鉄 :8.7mg 食塩相:7.6g | 17種* :1554kcal タバク:54.2g 脂質 :43.2g 食繊維:9.3g 鉄 :7.0mg 食塩相:6.8g |





週間献立表



| | 1月23日(月) | 1月24日(火) | 1月25日(水) | 1月26日(木) | 1月27日(金) | 1月28日(土) | 1月29日(日) |
|----|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝 | 御飯 キャベツの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 南瓜のそぼろ煮 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 じゃが芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 がんもどきの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 青梗菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品 | パンケーキ おまんこ マカロニスープ 乳製品 |
| 昼 | 御飯 鶏肉のトマト煮込み ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ | 御飯 魚の南蛮漬(ホキ) 漬物 ほうれん草のお浸し みそ汁 | 御飯 豚肉の五目炒め 大根と厚揚げの煮物 フルーツ 中華スープ | かき揚げそば ごぼうのそぼろ煮 大根の柚子和え おにぎり | 御飯 親子煮 茄子のカニカマあんかけ 果物 おまじし | 御飯 魚の香味ソース(赤魚) 里芋の煮物 漬物 中華スープ | 御飯 おろしハンバーグ じゃが芋きんぴら 漬物 味噌汁 |
| 夕 | 御飯 魚の唐揚げ(赤魚) 漬物 ひじきのマヨサラダ 味噌汁 | 御飯 肉団子の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻風味和え フルーツ かきたま汁 | 御飯 擬製豆腐 漬物 胡瓜のツナ和え 味噌汁 | 御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 和え物 フルーツ みそ汁 | 御飯 魚の蒲焼(ホキ) キャベツの炒め煮 漬物 味噌汁 | 御飯 キンpira 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁 | 御飯 魚の竜田揚げ(サバ) おかか和え フルーツ みそ汁 |
| 日計 | 1714kcal タバク:57.1g 脂質:50.6g 食繊維:12.3g 鉄:6.5mg 食塩相:6.7g | 1463kcal タバク:52.6g 脂質:19.3g 食繊維:12.2g 鉄:7.6mg 食塩相:7.1g | 1621kcal タバク:57.2g 脂質:39.8g 食繊維:10.8g 鉄:8.3mg 食塩相:6.9g | 1651kcal タバク:52.5g 脂質:40.8g 食繊維:13.9g 鉄:7.4mg 食塩相:6.7g | 1594kcal タバク:58.2g 脂質:42.7g 食繊維:8.6g 鉄:7.5mg 食塩相:6.7g | 1575kcal タバク:62.5g 脂質:34.5g 食繊維:14.5g 鉄:9.5mg 食塩相:6.3g | 1676kcal タバク:53.0g 脂質:58.4g 食繊維:13.8g 鉄:8.7mg 食塩相:7.1g |





週間献立表



| | 1月30日(月) | 1月31日(火) | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝 | 御飯 かぶのそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 じゃが芋のﾊﾞｰｺﾝ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品 | | | | | |
| 昼 | 御飯 コロッケ 果物 蟹風味のサラダ 味噌汁 | 御飯 ハ宝菜 揚げ餃子 フルーツ すまし汁 | | | | | |
| 夕 | 御飯 鶏の水炊き ポン酢 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁 | 御飯 魚の塩焼き(サバ) 金平ごぼう 漬物 味噌汁 | | | | | |
| 日計 | 1日計 :1777kcal タンパク:46.7g 脂質 :57.4g 食繊維:11.4g 鉄 :7.3mg 食塩相:7.2g | 1日計 :1620kcal タンパク:54.3g 脂質 :43.0g 食繊維:12.8g 鉄 :7.3mg 食塩相:5.9g | | | | | |

