

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

平成 30年 1月 21日 ~ 平成 30年 1月 27日

	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)
朝	ツイストロール ロールパン ジャム しめじのスープ カリフラワーのサラダ スクランブルエッグ 牛乳	御飯 みそ汁 かぶの信田煮 チンゲン菜のおかか 和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 小松菜のピーナッツ 和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも オクラのさっぱり和えもの 梅干し ショア	御飯 みそ汁 だし巻き卵 白菜のきゅうり漬け 和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 野菜とウインナーのソテー わかめと大根の酢の物 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き さつま芋の土佐煮 味付けのり カフェオレ
	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 1.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.8 g
昼	御飯 鶏の照り焼き 焼ビーフン炒め アスパラのごま和え みそ汁	穴子天丼 ひじきの煮物 大根の塩昆布和え みそ汁	ちゃんぽん麺 御飯 春巻 たたききゅうり	御飯 オムライス ウインナーのポトフ 花野菜のカラフルサラダ パンプキンポター ジュ	御飯 ポークソテー玉ねぎソース アスパラとじゃがいものペッパーソテー キャベツのゆかり和え 卵スープ	《健康レクメニ》 御飯 ピリ辛キムチ鍋 かみぞれ鍋 か 鮭ぞうすい れんこんのきんぴら ほうれん草のお浸し	御飯 すずきの竜田揚げ 小松菜のマカロニグラタン レタスと大豆のサラダ みそ汁
	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.8 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 28.7 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.8 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.9 g
夕	御飯 牛肉の柳川風卵としらたきピーマンのきんぴら めかぶの和え物 みそ汁	御飯 豚ニラ炒め 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ フルーツ	御飯 エビ団子のケチャップ煮 ほうれん草のオムレツ 切干大根の菜果和え つけもの	御飯 さけの塩こうじ焼き 里芋の煮物 トマトとアボカドのサラダ すまし汁	わかめご飯 厚揚げの豆腐ステーキ かぼちゃの煮物 ささみとみつばの梅ポン酢和え フルーツ	御飯 チキンのクリーム煮 はるさめのツナ炒め ごぼうのさっぱりごまドレッシング オニオンスープ	麦ごはん 豆腐ひじきハンバーグ きのこあんかけ なすの煮付け 長芋とろろ すまし汁
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 3.2 g
おやつ	カスタードクレープ	ぼたぼた いなか 焼き まんじゅう	エクレア	ドーナツ	セレクトおやつ	メープルマフィン	たい焼き
	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 42 65 kcal たんぱく質 0.4 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.7 g 食塩相当量 0.2 0.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 74 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.1 g