

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 31年 1月 20日 ~ 平成 31年 1月 26日

	1/20(日)	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)	1/26(土)
朝	ロールパン デニッシュロール ジャム オニオンスープ カリフラワーのしそ和え スクランブルエッグ 牛乳	御飯 みそ汁 角天とさつまいもの煮物 白菜の和えもの 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 野菜とウインナーのソテー 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 かぶの信田煮 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも 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 大根の煮物 味付けのり カフェオレ
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.4 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.9 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 431 kcal たんぱく質 10.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.0 g
昼	御飯 さばのみそ煮 焼ビーフン炒め アスパラのごま和え けんちん汁	《誕生会》 御飯 刺身盛りあわせ ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ 茶碗蒸し	御飯 和風おろしハンバーグ じゃがいものポトフ 花野菜のカラフルサラダ パンプキンポター ジュ	天津飯 ひじきの煮物 大根の塩昆布和え みそ汁	御飯 チキン南蛮 アスパラとじゃがいものソテー レタスと大豆のサラダ 卵スープ	ちゃんぽん麺 御飯 かぼちゃひき肉コロッケ ブロッコリーのごま和え	御飯 タンドリーチキン ほうれん草のオムレツ キャベツのゆかり和え みそ汁
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 31.0 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 30.1 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 33.8 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 4.7 g
夕	御飯 豚ニラ炒め 里いもの煮物 めかぶの和え物 みそ汁	御飯 牛肉の柳川風卵としらたき ピーマンの金平 きゅうりとわかめの酢みそがけ フルーツ	御飯 肉団子の甘辛だれあんかけ ほうれん草のマカロニグラタン 切干大根の和え物 つけもの	御飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐の含め煮 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 エビ団子のケチャップ煮 さつまいものオイスター炒め 白菜の中華和え チンゲン菜のスープ	麦ごはん あじのみりん焼き なすの煮付け 長いもとろろ すまし汁
	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.3 g
おやつ	たい焼き	メープルマフィン	エクレア	ドーナツ	セレクトおやつ	ぽたぽた焼き いなかまんじゅう	カスタードクレープ
	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	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 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 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 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