

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 4年 1月 23日 ~ 令和 4年 1月 29日

	1/23(日)	1/24(月)	1/25(火)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)	1/29(土)
朝	ロールパン ツイストロール ジャム マッシュルームのスー プ スクランブルエッグ 大根のマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 さんまの蒲焼き ツイストマカロニド レッシング和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b卵の花 いんげんのベーコンソ テー 味のりのり 牛乳	御飯 みそ汁 野菜とウインナーのソ テー ひじきの白和え のりの佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 たまご豆腐 カリフラワーのカレー ソテー ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 温泉卵 魚肉ソーセージのケ チャップ炒め ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 ブロッコリーのドレッ シング和え 味のりのり カフェオレ
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.0 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.7 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.0 g
昼	雑穀ごはん 豚ロース竜田揚げ ひじきの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	御飯 鶏のねぎみそ焼き きんぴらごぼう はるさめの中華和え しょうが汁	《リクエスト献立 (クリスマス会景品)》 ミートソーススパゲ ティ 御飯 大学いも コーンスープ フルーツ	カレーライス 大根サラダ 福神漬け 手作り杏仁豆腐	御飯 たらの香草パン粉焼き トマトソース 長いもの煮物 水菜と玉ねぎのサラダ パンプキンポタージュ	チャーハン 麻婆なす チンゲン菜のナムル 中華スープ	御飯 タンドリーチキン ほうれん草のオムレツ 白菜とささみのごま和 え クラムチャウダー
	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 39.1 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 4.9 g
夕	御飯 鮭のホイル焼き なすのそぼろあんかけ 白菜の和え物 フルーツ	御飯 えび玉風あんかけ 厚揚げのオイスター炒 め ブロッコリーのごま和 え つけもの	御飯 ホキのムニエル きのこソテー 切干大根のツナ和え すまし汁	御飯 エビカツレツ 五目ビーフン キャベツのカニカマ和 え フルーツヨーグルト	御飯 鶏つくね焼 かぼちゃのそぼろあん かけ もやしのおかか和え すまし汁	御飯 豚のみそ漬け焼き さつまいもの土佐煮 もずく酢 すまし汁	御飯 豆腐の田楽 れんこんはさみ揚げ きゅうりとわかめの酢 の物 すまし汁
	エネルギー 446 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.4 g
おやつ	どらやき (カスタード)	おにぎり デミ せんべい ケーキ	抹茶蒸しケーキ	カステラ	どら焼 (こしあん)	セレクトおやつ	薄皮まんじゅう
	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 46 127 kcal たんぱく質 0.6 1.7 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.2 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

令和 4年 1月 30日 ~ 令和 4年 2月 5日

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

	1/30(日)	1/31(月)	2/1(火)	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)	2/5(土)
朝	食パン ジャム コンソメスープ ほうれん草グラタン フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 千草焼き オクラのツナマヨ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう bだし巻き卵 なすの中華和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか 和え 味付けのり ジョア	御飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草のバターソ テー ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも きゅうりのなめこ和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.3 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.2 g
昼	御飯 酢豚 アスパラときのこのソ テー 長いもの生姜醤油 中華卵スープ	《健康メニュー》 御飯 ごま坦々鍋 か 水炊き か トマト鍋 さつまいもサラダ フルーチェ	御飯 アジフライとクリーム コロッケ じゃがいもとベーコン のカレー炒め カリフラワーのサラダ マッシュルームのスー プ	きつねきしめん 御飯 かぼちゃひき肉コロッ ケ れんこんのマヨネーズ 和え	《節分の献立》 太巻き2種（海鮮・ウ タ） いわしの梅煮 かぶのそぼろあんかけ 五目煮豆 すまし汁	雑穀ごはん 鶏肉のソテー和風おろ しソース かぼちゃの煮物 野菜サラダ 豚汁	御飯 八宝菜 エビしゅうまい もやしの中華和え 春雨スープ
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 1244 kcal たんぱく質 55.4 g 食繊維総量 14.2 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 10.8 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 32.1 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 3.7 g
夕	御飯 カジキの照り焼き しらたきの明太子炒め キャベツのさっぱりサ ラダ和え みそ汁	御飯 鶏の香味焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の錦糸和え すまし汁	御飯 焼肉風炒め 里いものみそ煮 大根のごま酢和え すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐 ピーマンのみそ炒め スパゲティサラダ たまごスープ	御飯 豚しゃぶのごまだれが け チンゲン菜の煮浸し めかぶの和え物 すまし汁	御飯 ビーフシチュー いんげんのウインナー ソテー ごぼうサラダ フルーツ	わかめご飯 赤魚の煮付け さつまいもとひき肉の オイスター炒め アスパラのツナ和え すまし汁
	エネルギー 419 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 12.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 4.3 g
おやつ	スイートポテト	セレクトおやつ	黒棒 バウム クーヘン	ロールケーキ (抹茶)	たまごボーロ	もみじまんじゅう	原宿ドック(ココアバ ナナ)
	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 63 85 kcal たんぱく質 1.1 2.4 g 食繊維総量 0.2 0.2 g 食塩相当量 0.0 0.0 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g