



# 今週の献立



	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)
朝食	ごはん すまし汁 里芋のそぼろ煮 胡瓜とワカメの箸休め <b>387kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 ズッキーニとエビのソテー 花野菜のマヨ醤油和え <b>392kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 五目煮 小松菜のゆかり和え <b>355kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ かぶの梅和え <b>382kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 がんとふきの煮物 チンゲン菜ののり和え <b>365kcal 2.5g</b>	ごはん コンソメスープ ウインナーとアスパラのソテー カリフラワーのカニカマサラダ <b>443kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 じゃが芋ときのこの炒め物 きんぴら人参 <b>446kcal 2.2g</b>
おやつ	野菜ジュース <b>77kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>65kcal 0.1g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 親子煮 精進炒め 夏みかん缶 <b>485kcal 2.7g</b>	さつま芋ごはん 味噌汁 サバのべっこう焼き えんどう豆のたらこ和え 赤かつば漬け <b>518kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 里芋と油揚げの煮物 しば漬け <b>436kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 厚揚げのしょうが炒め フルーツカクテル <b>553kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ とろろ芋 うぐいす豆 <b>582kcal 2.7g</b>	ごはん ワンタンスープ カレイのチリソース 枝豆と人参のサラダ びわ缶 <b>530kcal 1.5g</b>	●けんちんそば● シュウマイ ほうれん草のおかか和え イチゴゼリー <b>639kcal 4.1g</b>
おやつ	オムレットケーキ <b>127kcal 0.0g</b>	プリン <b>73kcal 0.1g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト	黒糖ケーキ <b>70kcal 0.1g</b>	エクレア <b>69kcal 0.1g</b>	メイプルドーナツ <b>188kcal 0.2g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 サケのバター焼き 甘辛ごぼう キャベツの浅漬け <b>442kcal 2.2g</b>	ごはん 中華スープ 豚キムチ ほうれん草の中華風煮浸し 白桃缶 <b>473kcal 2.6g</b>	ごはん すまし汁 牛皿 たけのこのそぼろ炒め かのこ豆 <b>557kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 タラのみそ漬け焼き そら豆と人参のゴマ和え ナスの浅漬け <b>401kcal 3.1g</b>	ごはん コンソメスープ エビ団子のクリーム煮 ピーマンのじゃこ炒め あみの佃煮 <b>508kcal 4.5g</b>	ごはん 味噌汁 筑前煮 胡瓜の青じそ和え 桜漬け <b>373kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 白身魚の醤油バター焼き いんげんのみそ炒め のり佃煮 <b>523kcal 3.4g</b>
1日栄養 価合計	<b>1518kcal 7.9g</b>	<b>1586kcal 8.5g</b>	<b>1506kcal 8.5g</b>	<b>1500kcal 8.7g</b>	<b>1590kcal 9.8g</b>	<b>1516kcal 7.8g</b>	<b>1870kcal 9.9g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。