



# 今週の献立



	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)
朝食	ツナ雑炊 具だくさん味噌汁 信田煮  391kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 大豆とウインナーの煮込み 小松菜とエリンギの二色浸し 390kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 アスパラのコーンチーズサラダ 463kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 炊き合わせ きゅうりのなめ茸和え 366kcal 2.5g	七草粥 すまし汁 さつま揚げの炒め物 たけのこの土佐和え 422kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ ポトフ えんどう豆のカニカマ炒め 411kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 大根の炒め煮 427kcal 2.2g
おやつ	カルピス 54kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	野菜ジュース 77kcal 0.0g	ミルクティー 85kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g
昼食	ごはん きのこ汁 太刀魚の大和蒸し 三色ピクルス 昆布巻 532kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 里芋の和風サラダ 黄桃缶 464kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛皿 ズッキーニのオーロラサラダ フルーツカクテル 604kcal 2.9g	茶飯 味噌汁 おでん 絹さやの甘酢和え かぶの浅漬け 403kcal 4.8g	和風カレー コンソメスープ レタスのビーンズサラダ 洋梨缶 福神漬け 565kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き ほうれん草のゴマ和え あんず缶 556kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ●石狩鍋風● いんげんのザーサイ和え ぶどう缶 440kcal 4.0g
おやつ	マスカットゼリー 80kcal 0.0g	小倉あんパイ 121kcal 0.1g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	チョコババロア 65kcal 0.0g	シュークリーム 98kcal 0.1g	セレクト	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 肉じゃが えびの炒り煮 つぼ漬け 555kcal 3.2g	ごはん わかめスープ 鶏肉の中華炒め もやしとなるとのナムル 赤かつば漬け 412kcal 3.1g	ごはん すまし汁 タラの香味たれ 焼きナス 田舎漬け 376kcal 3.8g	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き さつま芋のオレンジ煮 金時煮豆 593kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ 白菜の桜和え しその実漬け 415kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し 海藻とヤングコーンのサラダ 漬物 399kcal 3.4g	ごはん すまし汁 牛肉とれんこんの煮物 ブロッコリーの甘みそかけ 桜漬け 465kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1612kcal 9.8g	1500kcal 9.2g	1589kcal 10.0g	1512kcal 9.6g	1587kcal 10.0g	1525kcal 9.9g	1523kcal 9.2g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。