



# 今週の献立



	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋ときのこのソテー きんぴらにんじん <b>447kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 いんげんの桜浸し <b>363kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフ炒め だし巻き卵 <b>393kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜の柚子浸し <b>427kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん もやしのザーサイ炒め <b>368kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 生揚げの炒め煮 かぼちゃサラダ <b>484kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め 絹さやのゴマ浸し <b>455kcal 2.1g</b>
おやつ	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>85kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げのしょうが炒め フルーツカクテル <b>573kcal 3.1g</b>	わかめひじきごはん すまし汁 サバのみそ煮 マカロニのケチャップソテー ぶどう缶 <b>505kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 筑前煮 ナスとじゃこのしそ炒め バナナ <b>462kcal 3.3g</b>	ごはん 春雨スープ 肉団子の甘酢あん きゅうりのナムル りんご缶 <b>477kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 黄桃缶 <b>499kcal 2.8g</b>	野菜カレー コンソメスープ キャベツのハムサラダ フルーツカクテル 福神漬け <b>567kcal 3.6g</b>	ごはん なめこ汁 豆腐とエビの中華炒め さつま芋と昆布の煮物 洋梨缶 <b>516kcal 2.6g</b>
おやつ	あんどうナツ <b>95kcal 0.1g</b>	メロンフルーツ <b>184kcal 0.2g</b>	バームクーヘン <b>105kcal 0.2g</b>	セレクト	水ようかん <b>55kcal 0.0g</b>	紫芋まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	りんごケーキ <b>111kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん すまし汁 タラのみそ漬け焼き そら豆のごま和え つぼ漬け <b>411kcal 3.3g</b>	ごはん 中華スープ 豚キムチ ブロッコリーの中華風煮浸し 田舎漬け <b>422kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 サワラの梅煮 かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け <b>461kcal 3.1g</b>	ごはん コンソメスープ 白身魚のバター醤油焼き アスパラとレタスのサラダ たくあん <b>497kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 五目豆 桜漬け <b>497kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬焼き ほうれん草の薄くず煮 漬物 <b>413kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 オクラと玉ねぎの和え物 赤かつば漬け <b>396kcal 4.5g</b>
1日栄養 価合計	<b>1583kcal 8.7g</b>	<b>1558kcal 9.5g</b>	<b>1508kcal 9.1g</b>	<b>1547kcal 7.9g</b>	<b>1504kcal 9.1g</b>	<b>1622kcal 9.2g</b>	<b>1535kcal 9.3g</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。