




# 週間予定献立表



		1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
今週の麺メニュー 1月20日(火)夕食 「醤油ラーメン」 	朝	御飯 味噌汁 野菜煮 大根とハムサラダ たらこふりかけ	御飯 味噌汁 キャベツソテー カリフラワーのゆかり和え 昆布佃煮	御飯/パン コンソメスープ ミネストローネ風 小松菜の和え物 御飯⇒ふりかけ パン⇒ピーナッツジャム	御飯 味噌汁 はんぺん味噌炒め 枝豆サラダ 梅干し	御飯 味噌汁 車麩の煮付け とろろ納豆	御飯/パン パンプキンスープ オムレツ イタリアンサラダ 御飯⇒漬物 パン⇒マーガリン	御飯 味噌汁 卵の花 ハムサラダ かつおふりかけ
※イメージ図  セレクトメニュー ・火曜日と金曜日の朝はパンかご飯か選べます ・火曜日の夜は麺類かご飯か選べます	昼	御飯 酢鶏 高野豆腐の煮物 白菜の昆布じめ パイン缶 牛乳	御飯 サバの味噌煮 鳴門煮 ささみのサラダ みかん缶 牛乳	御飯 バサのマスタード焼き たらこスパゲッティー オクラの酢の物 りんご缶 牛乳	御飯 豚肉朝鮮焼き キャベツナ炒め カリフラワーの和え物 白桃缶 牛乳	わかめ御飯 たらこのガーリックソースかけ なす炒め バンサンスー オレンジ 牛乳	御飯 チーズ包みメンチカツ ぜんまい炒り煮 小松菜のごま和え 黄桃缶 牛乳	御飯 ポークカレー カリフラワーのマヨ醤油和え 洋梨缶 ジョア
	タ	御飯 味噌汁 白身魚のあんかけ ブロッコリー炒め マカロニサラダ	御飯 すまし汁 鶏のごまグリル 大根のカニあんかけ いんげんピーナッツ和え	御飯 味噌汁 豆腐ステーキ ほうれん草とエビ炒め 白菜の和え物	御飯 味噌汁 スペイン風卵焼き チンゲン菜のクリーム煮 スパゲッティーサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉と菜の花の炒め物 けんちん炒め ほうれん草磯和え	御飯 すまし汁 アジの味噌マヨ焼き ポトフ 白菜のちらし和え	御飯 中華スープ チンジャオロース 三色いなり ほうれん草のきのこおろし
エネルギー (kcal)		1783	1784	1817	1826	1824	1832	1838
たんぱく質 (g)		66.5	67.6	67.6	70.1	70.4	65.6	67.5
脂 質 (g)		39.5	46.3	48.7	40.8	45.8	41.9	40.9
炭水化物 (g)		280.3	266.2	267.4	284.6	275.9	289.1	280.6
食 塩 (g)		9.4	8.7	8.2	9.2	8.7	8.4	9.4

食材の都合により一部献立を変更する場合がございます。