

献立表

期 間：2022/1/9～2022/1/15

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	米飯 味噌汁（大根・なめこ） 野菜の卵とじ アスパラのお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト ポトフ 大根のサラダ	米飯 味噌汁（人参・油揚げ） 千草焼き かにかまあんかけ 青菜の和えもの 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き フルーツ	米飯 味噌汁（キャベツ・大根葉） 高野しのだの煮物 ほうれん草のツナ和え 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁（豆腐・わかめ） がんもの煮物 白菜の浅漬け 佃煮
	1食分 348kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.2g 食塩 1.8g	1食分 429kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.1g 食塩 2.6g	1食分 374kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.8g 食塩 2.1g	1食分 408kcal 蛋白質 16g 脂質 9.9g 食塩 1.4g	1食分 369kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.5g 食塩 1.9g	1食分 410kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.8g 食塩 1.5g	1食分 338kcal 蛋白質 9.2g 脂質 11.3g 食塩 2g
昼食	青菜ご飯 牛肉のオイスター炒め なべしぎ 小松菜の和え物 すまし汁（昆布・みつば）	味噌ラーメン 蒸し餃子 やわらか杏仁豆腐 野菜ジュース ※麺禁…鶏肉の葱味噌焼き	米飯 鮭のチーズ焼き アスパラとベーコンのソテー キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	米飯 鶏肉ケチャップ煮 ジャーマンポテト おくらのサラダ 春雨のスープ	米飯 鱈の胡麻味噌煮 じゃが芋の旨煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 鶏肉のデミソース煮 もやしソテー 人参のタラマヨサラダ 青梗菜としめじのスープ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 炊き合わせ 小松菜の中華和え 味噌汁（麩・三つ葉）
	1食分 531kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.2g 食塩 2.3g	1食分 560kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.3g 食塩 2.1g	1食分 515kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.9g 食塩 2.6g	1食分 476kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.1g 食塩 2.7g	1食分 446kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.9g 食塩 2.4g	1食分 496kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.2g 食塩 2.9g	1食分 455kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.7g 食塩 2.3g
夕食	米飯 白身魚のトマトソース 白菜のコンソメ煮 春雨のサラダ しめじのスープ	米飯 ほっけの塩焼き 湯豆腐 いんげんの胡麻和え 味噌汁（南瓜・白菜）	米飯 鶏肉の塩麹焼き さつまいも甘煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁（大根葉・玉ねぎ）	米飯 鱈の味噌漬け焼き 炒り豆腐 白菜のお浸し すまし汁（昆布・麩）	米飯 豚肉と茄子のマヨポン炒め にら玉炒め トマトときゅうりの中華サラダ ワカメスープ	米飯 鯖の照り焼き ちくわと里芋の煮物 キャベツおかか和え 味噌汁（こねぎ・かぶ）	米飯 豚肉の生姜焼き かぶのカニカマあんかけ アスパラのマヨ海苔和え 味噌汁（キャベツ・舞茸）
	1食分 388kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8g 食塩 2.5g	1食分 352kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.7g 食塩 2.2g	1食分 391kcal 蛋白質 18.9g 脂質 4.5g 食塩 2.3g	1食分 413kcal 蛋白質 24g 脂質 11.6g 食塩 2.6g	1食分 532kcal 蛋白質 23.6g 脂質 24.5g 食塩 2.8g	1食分 483kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.4g 食塩 2.5g	1食分 525kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.5g 食塩 2.3g
3時	ピーナツパン	パンケーキ	コーヒーロール	抹茶ババロア	苺のパウンドケーキ	ロールケーキ（抹茶）	チーズ蒸しケーキ
	1食分 131kcal 蛋白質 3.2g 脂質 5.4g 食塩 0.2g	1食分 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	1食分 122kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	1食分 122kcal 蛋白質 2.9g 脂質 5g 食塩 0g	1食分 89kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.8g 食塩 0.1g	1食分 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	1食分 113kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.5g 食塩 0.2g
	1食分 1398kcal 蛋白質 58.8g 脂質 43.8g 食塩 6.8g	1食分 1404kcal 蛋白質 57.3g 脂質 36.1g 食塩 7g	1食分 1402kcal 蛋白質 58.2g 脂質 40.2g 食塩 7g	1食分 1419kcal 蛋白質 65.4g 脂質 40.6g 食塩 6.7g	1食分 1436kcal 蛋白質 60.4g 脂質 53.7g 食塩 7.2g	1食分 1433kcal 蛋白質 61.2g 脂質 48.7g 食塩 6.9g	1食分 1431kcal 蛋白質 53.7g 脂質 50g 食塩 6.8g