

献立表

期 間：2023/1/15～2023/1/21

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	米飯 味噌汁（油揚げ・玉ねぎ） がんもの煮物 白菜の昆布茶和え 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き きゅうりのサラダ	米飯 味噌汁（小松菜・さつまいも） 五目玉子焼き 人参とツナの和え物 佃煮	食パン ヨーグルト クラムチャウダー フルーツ	米飯 味噌汁（なめこ・ふ） さつま揚げの煮物 青菜のツナ和え 佃煮	食パン ヨーグルト ミネストローネ フルーツ	米飯 味噌汁（豆腐・大根葉） 卵の花 おくらのお浸し 佃煮
	1日あたり 354kcal 蛋白質 9.3g 脂質 12.8g 食塩 1.9g	1日あたり 444kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.6g 食塩 1.8g	1日あたり 376kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.1g 食塩 2.2g	1日あたり 452kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.7g 食塩 2.1g	1日あたり 308kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.8g 食塩 2.2g	1日あたり 389kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.3g 食塩 1.7g	1日あたり 291kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3g 食塩 1.9g
昼食	米飯 鯖の味噌煮 湯豆腐 青梗菜の和え物 すまし汁（はんぺん・かいわれ）	米飯 牛肉のしぐれ煮 なす田楽 キャベツのゆかり和え 味噌汁（麩・しめじ）	中華丼 五目煮豆 黒ごまプリン わかめのスープ	米飯 豚肉の卵とじ 厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（豆腐・こねぎ）	米飯 鱈のネギソースかけ 里芋のそぼろ煮 人参と蒸し鶏の和え物 味噌汁（大根葉・カブ）	米飯 松風焼き さつまいもレモン煮 カリフラワーの和え物 味噌汁（おくら・えのき）	豚肉と小松菜のあんかけうどん 刻み昆布の煮物 抹茶ババロア 野菜ジュース
	1日あたり 505kcal 蛋白質 20.2g 脂質 21.2g 食塩 2.2g	1日あたり 506kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.8g 食塩 2g	1日あたり 517kcal 蛋白質 26.6g 脂質 15.9g 食塩 3.1g	1日あたり 502kcal 蛋白質 31.1g 脂質 16.7g 食塩 2.7g	1日あたり 469kcal 蛋白質 26.2g 脂質 11.9g 食塩 2.1g	1日あたり 508kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.2g 食塩 2.2g	1日あたり 465kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.3g 食塩 2.1g
夕食	米飯 鶏肉の塩麹焼き ふきの炒め煮 アスパラの和えもの 味噌汁（もやし・じゃが芋）	米飯 鯖のみぞれ煮 肉じゃが 小松菜とえのきの和えもの 味噌汁（水菜・油揚げ）	米飯 鶏の治部煮 野菜ビーフン炒め カリフラワーの和えもの 味噌汁（おくら・大根）	米飯 白身魚のパン粉焼き もやしソテー 南瓜サラダ しめじのスープ	米飯 豚肉のオイスター炒め 卵豆腐のカニカマあんかけ 大根の梅和え 味噌汁（玉ねぎ・ほうれん草）	米飯 赤魚のもろみ味噌焼き 春雨の炒めもの きゅうりの酢の物 すまし汁（舞茸・里芋）	米飯 鶏肉のクリーム煮 ナポリタン アスパラのマヨサラダ 青梗菜のスープ
	1日あたり 436kcal 蛋白質 26g 脂質 12.5g 食塩 2.1g	1日あたり 463kcal 蛋白質 25.5g 脂質 12.3g 食塩 1.9g	1日あたり 462kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.4g 食塩 1.9g	1日あたり 427kcal 蛋白質 18g 脂質 10.5g 食塩 2.4g	1日あたり 524kcal 蛋白質 23.1g 脂質 20.7g 食塩 3.1g	1日あたり 408kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.3g 食塩 2.6g	1日あたり 554kcal 蛋白質 25.3g 脂質 21.3g 食塩 2.6g
3時	コーヒーロールケーキ	クレープ（いちご）	ブッセ	蒸しケーキ（抹茶）	カステラ	ピーナッツパン	黒糖まんじゅう
	1日あたり 122kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	1日あたり 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	1日あたり 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 食塩 0g	1日あたり 66kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	1日あたり 105kcal 蛋白質 2g 脂質 1.5g 食塩 0g	1日あたり 131kcal 蛋白質 3.2g 脂質 5.4g 食塩 0.2g	1日あたり 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g
	1日あたり 1417kcal 蛋白質 55.5g 脂質 46.5g 食塩 6.2g	1日あたり 1435kcal 蛋白質 63.1g 脂質 45.8g 食塩 5.7g	1日あたり 1403kcal 蛋白質 65.4g 脂質 41.8g 食塩 7.2g	1日あたり 1447kcal 蛋白質 65.4g 脂質 42.7g 食塩 7.3g	1日あたり 1406kcal 蛋白質 63.6g 脂質 39.9g 食塩 7.4g	1日あたり 1436kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.2g 食塩 6.7g	1日あたり 1395kcal 蛋白質 51.5g 脂質 34.4g 食塩 6.7g