

<献立表>

2025/01/25

年月日 : 2025年1月26日 (日) ~ 2025年2月1日 (土)

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1
朝食	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯
	肉詰め稲荷の煮物	ミートボールのケチャップ煮	五目玉子焼き	スクランブルエッグ	がんもの煮物	クラムチャウダー	さつま揚げの煮物
	チンゲン菜の和え物	フルーツ	オクラの和え物	ブロッコリーサラダ	白菜の胡麻和え	フルーツ	ほうれん草のおかか和え
	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮
	味噌汁 (茄子・大根葉)		味噌汁 (いんげん・カイワレ)		味噌汁 (しめじ・こねぎ)		味噌汁 (えのき・わかめ)
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	焼きそば	小豆ご飯
	豚肉の生姜焼き	赤魚の甘酢あんかけ	タンドリーチキン	ほっけの塩焼き	ミートローフ	蒸しシュウマイ	サバの照り焼き
	刻み昆布の煮物	さつまいも甘煮	アスパラのソテー	はんぺんの磯部揚げ	カリフラワーのベーコンソテー	デザートムース	野菜ビーフン炒め
	ポテトサラダ	ほうれん草のお浸し	カリフラワーと人参のサラダ	青梗菜のなめ茸和え	いんげんのサラダ	わかめスープ	オクラのゴマドレ和え
	味噌汁 (大根・ねぎ)	味噌汁 (青梗菜・えのき)	コーンスープ	味噌汁 (かぶ・油揚げ)	コンソメスープ (カイワレ・大根)	麵禁: 鶏肉の香味焼き	味噌汁 (油揚げ・かいわれ)
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	白身魚のパン粉焼き	青しそつくね	鮭の味噌マヨネーズ焼き	豚肉のマーマレード煮	鱈のネギソースかけ	鱈の塩麴焼き	鶏肉のチーズ焼き
	小松菜のバターソテー	卵豆腐のカニカマあんかけ	ひじきの煮物	じゃが芋たらこ炒め	にら玉炒め	なべしぎ	かぶのコンソメ煮
	ブロッコリーのイタリアンサラダ	白菜の昆布茶和え	小松菜の和え物	大根サラダ	小松菜のかにかま中華和え	青梗菜のおかか和え	アスパラのイタリアンサラダ
	コンソメスープ (かいわれ・しめじ)	味噌汁 (大根・小葱)	すまし汁 (麩・三つ葉)	コンソメスープ (えのき・水菜)	中華スープ (かまぼこ・大根葉)	すまし汁 (三つ葉・はんぺん)	かぼちゃスープ
3時	パンプディング	シュークリーム	ロールケーキ	バナナサンド	バナナクレープ	今川焼き (こしあん)	蒸しケーキ (黒糖)
	エネルギー 1437 kcal 水分 1085.1 g	エネルギー 1438 kcal 水分 1015.7 g	エネルギー 1401 kcal 水分 851.0 g	エネルギー 1409 kcal 水分 728.5 g	エネルギー 1404 kcal 水分 964.6 g	エネルギー 1401 kcal 水分 956.1 g	エネルギー 1433 kcal 水分 877.7 g
	蛋白質 56.3 g 脂質 48.5 g	蛋白質 55.2 g 脂質 31.6 g	蛋白質 58.0 g 脂質 42.9 g	蛋白質 60.7 g 脂質 43.2 g	蛋白質 56.9 g 脂質 53.2 g	蛋白質 53.7 g 脂質 39.1 g	蛋白質 57.4 g 脂質 47.4 g
	カルシウム 397 mg 食塩 7.0 g	カルシウム 352 mg 食塩 7.1 g	カルシウム 286 mg 食塩 6.0 g	カルシウム 309 mg 食塩 6.5 g	カルシウム 293 mg 食塩 7.7 g	カルシウム 365 mg 食塩 7.6 g	カルシウム 271 mg 食塩 7.1 g