



週間献立表



令和8年1月4日～令和8年1月10日

	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	ごはん みそ汁(豆麴・ほうれん草)	ごはん みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ごはん みそ汁(大根・人参)	ごはん みそ汁(白菜・えのき)	ごはん みそ汁(キャベツ・高野豆腐)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・にら)	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・白菜)
	ジャーマンポテト かか和え(ブロッコリー)	焼魚(たら) めんつゆ和え(キャベツ)	納豆 野菜炒め(玉ねぎ)	里芋の煮物 ポン酢和え(ほうれん草)	いんげんと油揚げの煮物 切干大根の三杯酢	ミートボール フレンチサラダ(ブロッコリー)	スクランブルエッグ お浸し(小松菜)
	漬物(赤かっぱ)	漬物(たくあん)	漬物(青かっぱ)	漬物(桜漬)	ふりかけ(たらこ)	漬物(たくあん)	漬物(青かっぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	炊き込み御飯 みそ汁(もやし・ごぼう)	ごはん みそ汁(にら・人参)	ごはん みそ汁(花麴・青ネギ)	ごはん みそ汁(もやし・大根葉)	たぬき丼 みそ汁(わかめ・人参)	肉味噌そうめん さつま芋の天ぷら	ごはん みそ汁(かぶ・かぶの葉)
	野菜コロッケ 果物(洋梨缶)	鶏肉の山椒焼 南瓜の煮物	すき焼き風煮込み ごぼうの味噌炒め	たら味噌マヨネーズ焼 れんこんの甘辛炒め	春雨サラダ ぶどうゼリー	果物(すりおろしりんご)	照焼チキン 五目大豆煮
		ゆず味噌和え(小松菜)	昆布茶和え(白菜)	胡瓜とたくあんのごま和え			マヨ和え(スナップエンドウ)
		ストロベリーヨーグルト	果物(黄桃缶)	果物(フルーツカクテル缶)			果物(マンゴー缶)
夕	ごはん さばの生姜煮	ごはん ほうれん草の卵とじ	ごはん 鶏肉のごま漬焼	七草粥 千草焼	ごはん 揚げ出し豆腐あんかけ	ごはん 白身魚フライ	ツナガーリックピラフ
	ビーフソテー	厚揚げの含め煮	切干大根の煮物	大根のそぼろ煮	青菜の生姜炒め煮(小松菜)	じゃが芋とひじきの煮物	春巻
	なめ茸和え(おくら)	桜漬と白菜の酢の物	きのこ和え(菜の花)		マリネ(レタス)	ナムル(キャベツ)	ピーチムース
カロリー	1329kcal	1296kcal	1310kcal	1289kcal	1311kcal	1324kcal	1322kcal
蛋白質	44.9g	47.9g	48.3g	47.4g	41.3g	42.6g	50.0g
脂質	41.4g	41.6g	41.3g	44.2g	40.2g	32.5g	43.9g
塩分	8.2g	7.0g	7.7g	8.1g	6.6g	8.7g	8.3g