



週間献立表



令和8年1月11日～令和8年1月17日

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁(大根・春菊)	みそ汁(たけのこ・大根葉)	みそ汁(豆麩・白菜)	みそ汁(棒麩・絹さや)	みそ汁(キャベツ・にら)	みそ汁(人参・大根葉)	みそ汁(玉ねぎ・にら)
	納豆	ソーセージソテー	大根のそぼろ煮	納豆	炒り豆腐	たけのこの卵とじ	ミートボール
	おかか炒め(玉ねぎ)	辛みそ和え(菜の花)	ポン酢和え(チンゲン菜)	インゲンソテー	フレンチサラダ(ブロッコリー)	マヨネーズ和え(ほうれん草)	ごま和え(春菊)
昼	漬物(桜漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(青かつぱ)	ササメサラダ	漬物(赤かつぱ)	漬物(たくあん)	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	三色丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	大豆のキーマカレー
	みそ汁(キャベツ・青ネギ)	みそ汁(人参・大根)	みそ汁(椎茸・菜の花)	みそ汁(わかめ・大根葉)	みそ汁(チンゲン菜・花麩)	みそ汁(庄内麩・かぶの葉)	コンソメスープ
夕	海藻サラダ	さばの山椒焼	鶏肉の照焼	かに玉	ガリバタチキン	麻婆豆腐	ポテトサラダ
	果物(黄桃缶)	ビーフンソテー	がんも煮	もやしの炒め物	五目金平(ごぼう)	白菜のツナ煮	パインムース
		和え物(ほうれん草)	ナムル(キャベツ)	ごま塩昆布和え(人参)	ゆかり和え(キャベツ)	かか和え(菜の花)	
		フルーツヨーグルト	果物(マンゴー缶)	果物(洋梨缶)	果物(フルーツカクテル缶)	オレンジゼリー	
夜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ひき肉炒り卵焼	豚肉の削りかつお焼	牛肉入りコロッケ	ミートボールの酢豚風	豚肉の朝鮮焼	かにしゅうまいあんかけ	擬製豆腐
	なすの煮浸し	カリフラワーのカニカマあんかけ	野菜の和風炒め(玉ねぎ)	小松菜とちくわのごま油炒め	さつま芋ときのこの炒め煮	旨煮(里芋)	大根の煮物
	塩昆布和え(白菜)	酢の物(おくら)	ごま和え(春菊)	桜漬と白菜の酢の物	しその実和え(大根)	梅肉和え(胡瓜)	ドレッシング和え(いんげん)
カロリー	1274kcal	1319kcal	1323kcal	1312kcal	1299kcal	1315kcal	1314kcal
蛋白質	49.5g	50.6g	44.4g	45.5g	47.3g	50.3g	44.1g
脂質	45.4g	42.7g	43.0g	41.9g	37.9g	40.1g	40.7g
塩分	7.1g	7.5g	7.8g	8.3g	7.9g	8.2g	7.5g