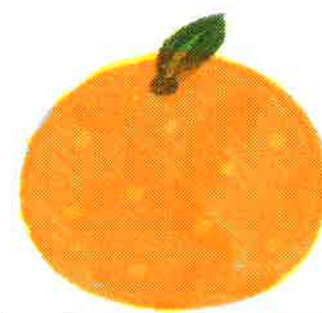




週間献立表



令和8年1月25日～令和8年1月31日

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	ごはん みそ汁(キャベツ・きざみ揚げ)	ごはん みそ汁(棒麩・人参)	ごはん みそ汁(花麩・絹さや)	ごはん みそ汁(もやし・椎茸)	ごはん みそ汁(えのき・にら)	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ)
	じゃが芋の煮ころがし	ひき肉の卵とじ	ミートボール	納豆	五目豆腐	スクランブルエッグ	里芋の炒め煮
	くるみ和え(菜の花)	ツナ和え(白菜)	のりナムル(キャベツ)	ふきの煮物	かか和え(人参)	生姜和え(もやし)	なめ茸和え(チンゲン菜)
	漬物(しば漬) 牛乳	漬物(青かつぱ) 牛乳	漬物(たくあん) 牛乳	漬物(青かつぱ) 牛乳	漬物(桜漬) 牛乳	漬物(赤かつぱ) 牛乳	漬物(つぼ漬) 牛乳
昼	ビビンバ丼 みそ汁(花麩・春菊)	ごはん みそ汁(わかめ・もやし)	あんかけ焼きそば わかめスープ	ごはん みそ汁(棒麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(ほうれん草・人参)	カレーライス 野菜スープ(コーン・ミックスベジタブル)	ごはん みそ汁(棒麩・スナッPEndウ)
	焼売	梅ジンジャーポーク	がんも煮	さばの甘酢照焼	鶏肉の味噌漬焼	海藻サラダ	卵とじ
	はちみつレモンゼリー	大根の煮物	ぶどうムース	じゃが芋の中華風炒め	白菜の炒め煮	果物(フルーツカクテル缶)	南瓜そぼろ炒め
		和え物(小松菜)		フレンチサラダ(ブロッコリー)	マカロニサラダ		お浸し(菜の花)
夕	ごはん 鶏肉のトマト煮	ごはん 厚揚げとえびのチリソースかけ	ごはん 白身魚フライの揚げ煮	ごはん チキンボールの酢豚風	ごはん たらきのこあんかけ	ごはん 鶏肉のネギ塩ソース	ごはん 豆腐のピカタ
	ごぼうの煮物	筑前煮	さつま揚げのごま味噌炒め(玉ねぎ)	大根と大根葉の炒め物	切干大根と野菜つみれの煮物	さつま芋の煮物	回鍋肉
	からし和え(ほうれん草)	中華サラダ(もやし)	ポン酢和え(小松菜)	コールスローサラダ(キャベツ)	ドレッシング和え(チンゲン菜)	ほうれん草とカニカマのマリネ	もやしとちくわの三杯酢
カロリー	1287kcal	1297kcal	1278kcal	1311kcal	1294kcal	1316kcal	1329kcal
蛋白質	47.9g	54.2g	46.8g	43.4g	50.2g	45.8g	58.6g
脂質	39.5g	43.7g	36.5g	44.5g	41.7g	41.4g	37.1g
塩分	8.3g	8.4g	8.0g	6.3g	7.4g	8.8g	8.1g