



予定献立表



基本食1400

	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1月18日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 卵焼き のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 ひじき煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 根野菜と大豆のトマト煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 オムレツ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 絹豆腐の揚げ煮物 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え いりこみそ 牛乳
昼食	御飯130g 麻婆豆腐 なす梅和え 野菜スープ 果物	御飯130g チキンチャップ オクラの和風マヨ和え とろろ汁 漬物	御飯130g チキンカレー 香味サラダ コンソメスープ 果物	御飯130g 牛肉の七味焼き 白菜と干し豆腐のサラダ 卵スープ 漬物	御飯130g It' と豆腐のチリソース炒め 薩摩芋のカレー風味サラダ もずくスープ 漬物	御飯130g 白身魚のポトフ風 たらこスパサラ 華風コンソメスープ 果物	御飯130g 魚の梅肉ムニエル ひじきマヨサラダ 青梗菜のスープ 果物
間食	★南瓜プリン	★おいもケーキ	★ぜんざい	★どらやき (抹茶)	★チョコケーキ	★人参ゼリー	★ごまケーキ
夕食	御飯130g 魚のタンドリー風 ミックスサラダ さつまいもレーズン煮	御飯130g ブリと大根の煮物 じゃが芋の三杯酢 ごぼうのピリカラ炒め	御飯130g 魚のチリソース焼き らっきょうサラダ 南瓜のミルク煮	御飯130g 赤魚の南蛮漬け ツナサラダ のりじゃが炒め	御飯130g 魚の冬野菜ゆずソース コーンサラダ 茄子のスタミナ炒め物	御飯130g 手作りコロッケ トマトのおかか和え 竹輪のしょうゆ炒め	御飯130g 肉豆腐 小松菜の粒マスタード和え さつまいものオレンジ煮
成分	エネルギー(kcal) 1411 たんぱく質 55.5 脂質 43.7	1409 55.3 48.0	1408 56.8 40.1	1412 57.3 46.0	1403 56.1 40.9	1408 51.9 43.0	1409 57.1 39.2



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R8. 1. 12

