



予定献立表



基本食1400

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)
朝食	御飯120g 味噌汁 湯豆腐 ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 卵焼き 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 炒り卵の花 たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 茄子の揚げ浸し ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 スクランブルエッグ 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 刻みオクラ たいみそ 牛乳
昼食	御飯120g 牛肉と茄子の炒め物 韓国風サラダ コンソメスープ 果物	御飯120g 魚の酢豚風 オクラののり酢和え 具だくさん汁 漬物	御飯120g 肉じゃが 昆布サラダ 中華スープ 果物	御飯120g 鯖の味噌煮 ブロッコリーのごま和え 吉野汁 果物	御飯120g クリームチュー キャベツとアリの炒め物 もやしとツナの和え物 漬物	御飯120g 白身魚のピザ焼き 春雨の酢の物 野菜スープ 果物	御飯120g 豚の生姜焼き 豆腐のステーキ のっぺい汁 果物
間食	★羊羹	★チョコバナナケーキ	★ねりくり	★ごまケーキ	★黒糖ジンジャー寒	★抹茶プリン	★紅茶ケーキ
夕食	御飯120g 鱈の蒲焼き 人参サラダ キャベツと豚肉の炒め物	御飯120g 鶏肉のマネズ 焼き らっきょうサラダ 南瓜のそぼろ煮	御飯120g 白身魚のピカタ もやしの甘酢和え ほうれん草ソテー	御飯120g トマトソースハンバーグ もずく酢 ごぼうのピリカラ炒め	御飯120g 赤魚の南蛮漬け ポテトサラダ 青菜の煮びたし	御飯120g 鶏肉のなめこおろし煮 さつま芋のハニサラダ 白菜の中華スープ煮	御飯120g 鮭のバターパン酢焼き ほうれん草のわさび和え じゃが芋とベーコンの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1408 たんぱく質 55.8 脂質 36.1	1414 57.9 41.1	1415 61.8 35.1	1463 61.2 46.1	1419 56.4 41.5	1423 60.7 38.3	1416 56.3 45.0



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R5. 1. 23

