

若桐寮1月献立予定表 (1/3~1/9)

	日	月	火	水	木	金	土
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
朝	閉寮	なし	なし	食パン マーガリン 牛乳かんてん 野菜ジュース	バターロール&クロワッサン ゆで卵 オレンジゼリー 牛乳	調理パン&レーズンパン コーヒーゼリー 牛乳	食パン いちご&マーガリン フルーツヨーグルト 野菜ジュース
				エネルギー 384kcal たんぱく質 7.0g 脂質 10.5g 食物繊維8.7g	エネルギー595kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g 食物繊維 1.6g	エネルギー 389kcal たんぱく質 8.3g 脂質 12.3g 食物繊維 0.2g	エネルギー 387kcal たんぱく質 7.0g 脂質 10.8g 食物繊維 8.8g
昼	閉寮	なし	なし	ご飯 鶏からあげ せんきゃべつ ひじき炒り煮 青梗菜といかの和え物 牛乳	ご飯 とろけるクリームコロック ケ せんきゃべつ 筑前煮 もやしと人参のごま酢 和え 野菜ジュース	ご飯 豚肉の生姜焼き せんきゃべつ 厚焼き卵 ジャガイモの甘辛炒め 飲むヨーグルト 季節のデザート	ご飯 あじフライ せんきゃべつ 糸こんの煮物 南瓜と豆のサラダ プリン 緑茶
				エネルギー 1173kcal たんぱく質 65.1g 脂質 43.3g 食物繊維 2.6g	エネルギー937kcal たんぱく質 31.5g 脂質 11.0g 食物繊維 8.9g	エネルギー 1,114kcal たんぱく質 34.8g 脂質 31.6g 食物繊維 4.2g	エネルギー 960kcal たんぱく質 16.4g 脂質 22.4g 食物繊維 0.5g
夕	閉寮	なし	きつねうどん たくあん ヨーグルト	ご飯 卵の茶巾煮 鶏肉とピーマンの炒め物 ブロッコリー 肉団子スープ	豚キムチ丼 白菜漬 かき玉汁	味噌ラーメン キムチ クレープ	親子うどん 果物(りんご)
			エネルギー 354kcal たんぱく質 10.7g 脂質 4.6g 繊維 2.9g	エネルギー 1,020kcal たんぱく質 44.5g 脂質 27.3g 食物繊維 4.2g	エネルギー712kcal たんぱく質 28.1g 脂質 12.8g 食物繊維 2.2g	エネルギー 688kcal たんぱく質 27.0g 脂質 5.4g 食物繊維 4.0g	エネルギー 391kcal たんぱく質 20.4g 脂質 6.2g 食物繊維 2.9g