

若桐寮1月献立予定表(1/10~1/16)

	日	月	火	水	木	金	土
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
朝	食パン いちご&マーガリン コンソメスープ アロエヨーグルト オレンジジュース	食パン りんご&マーガリン ベビーチーズ 野菜ジュース	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め ハム 小松菜ともやしの辛子和え 里芋とワカメのみそ汁	ご飯 ミートボール 温泉卵 小松菜とコーンの辛子和え 白菜のみそ汁	ご飯 豚肉のしぐれ煮 生たまご 笹かまぼこ 小松菜と玉葱のみそ汁	ご飯 納豆 ジャーマンポテト スクランブルエッグ 豆腐とネギのみそ汁	食パン いちご&マーガリン ゆで卵 ベビーチーズ コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 444kcal たんぱく質 10.9g 脂質 13.4g 食物繊維0.9g	エネルギー433kcal たんぱく質 10.4g 脂質 14.7g 食物繊維 9.2g	エネルギー 766kcal たんぱく質 31.5g 脂質 17.0g 食物繊維 3.1g	エネルギー 844kcal たんぱく質 28.6g 脂質 23.6g 食物繊維4.0g	エネルギー912kcal たんぱく質 28.0g 脂質 35.9g 食物繊維 1.0g	エネルギー 1,094kcal たんぱく質 34.5g 脂質 36.9g 食物繊維 3.0g	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.5g 脂質 32.2g 食物繊維 2.0g
昼	ご飯 イカフライ せんきゃべつ ミニトマト ベーコンとほうれん草のソテー 玉こんにゃくのおかか煮 牛乳	ご飯 鯖のカレー焼き レタスとトマトのサラダ チャブチエ 小松菜の中華和え 緑茶	ご飯 チキンピカタ コールスロー ちくわとピーマンの炒め物 ベビーチーズ ブドウジュース	ご飯 チーズ入りカツ レタス レモン 刻み昆布煮付け かにかま和え 牛乳	ご飯 鶏もも肉味噌焼き 青梗菜とイカの中華炒め せんぱん 南瓜サラダ オレンジジュース	わかめご飯 コロッケ せんきゃべつ ひじき炒り煮 ブロッコリー かにかま コーヒー牛乳	ご飯 白身魚フライ せんきゃべつ 大根とひき肉の煮物 キャベツとツナの和え物 プリン ジュース
	エネルギー 1336kcal たんぱく質 47.7g 脂質 50.7g 食物繊維2.3g	エネルギー826kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.4g 食物繊維 1.6g	エネルギー 994kcal たんぱく質 44.5g 脂質 24.6g 食物繊維 1.9g	エネルギー 780kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.2g 食物繊維 2.5g	エネルギー1,375kcal たんぱく質 66.1g 脂質 56.7g 食物繊維 2.9g	エネルギー 594kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.5g 食物繊維 1.1g	エネルギー 948kcal たんぱく質 25.9g 脂質 29.3g 食物繊維 1.7g
夕	ハヤシライス 春雨サラダ	ご飯 鶏麻婆 ブロッコリー 大根とちくわの炒め物 かき玉汁	ビビンバ丼 焼売 もずくスープ みかん	人参ピラフ ロールキャベツ トマトと卵のスープ ヨーグルトのストロベリーソース	鶏ゴボウご飯 揚げ出し豆腐 スパゲティサラダ アサリのみそ汁 キウイ&オレンジ	ご飯 鯖のピリ辛味噌煮 鶏肉とピーマンの炒め物 いか人参 ワンタンスープ	肉味噌うどん 厚揚げと野菜のガーリック味噌炒め りんご
	エネルギー 1,135kcal たんぱく質 31.0g 脂質 51.9g 食物繊維0.5g	エネルギー985kcal たんぱく質 46.6g 脂質 31.5g 食物繊維 2.9g	エネルギー 907kcal たんぱく質 34.0g 脂質 24.4g 食物繊維 5.4g	エネルギー 687kcal たんぱく質 22.3g 脂質 9.2g 繊維 5.2g	エネルギー506kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.0g 食物繊維 4.5g	エネルギー 831kcal たんぱく質 37.8g 脂質 17.1g 食物繊維 5.6g	エネルギー 785kcal たんぱく質 32.7g 脂質 34.9g 食物繊維 3.8g