

若桐寮1月献立予定表 (1/24~1/31)

	日	月	火	水	木	金	土	日
	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
朝	クロワッサン ミニメロンパン アロエヨーグルト 野菜ジュース	ご飯 ミートボール スクランブルエッグ コールスロー 水菜のみそ汁	ご飯 豚バラ肉ともやしのソテー 海苔佃煮 ゆで卵の醤油漬 ツナサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	ご飯 厚揚げと豚肉のさつぱり煮 コウヤ豆腐のたまごとし 小松菜の中華和え 油揚げとワカメのみそ汁	ご飯 ミートポテト かまぼこ スクランブルエッグ マカロニサラダ 玉葱とワカメのみそ汁	ご飯 ささみの塩炒め 納豆 生たまご 白菜と小松菜のおひたし ジャガイモと水菜のみそ汁	食パン ゆで卵 チーズ プリン 野菜ジュース	コッペパン チーズパン 野菜ジュース アロエヨーグルト
	エネルギー 587kcal たんぱく質 11.8g 脂質 24.0g 食物繊維 9.1g	エネルギー 841kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.7g 食物繊維 3.7g	エネルギー 1,167kcal たんぱく質 43.4g 脂質 52.1g 食物繊維 4.2g	エネルギー 890kcal たんぱく質 36.8g 脂質 19.2g 食物繊維 4.0g	エネルギー 955kcal たんぱく質 28.1g 脂質 38.0g 食物繊維 2.7g	エネルギー 803kcal たんぱく質 39.6g 脂質 13.4g 食物繊維 1.7g	エネルギー 571kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.2g 食物繊維 9.7g	エネルギー 468kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.2g 食物繊維 4.0g
昼	ご飯 煮込みハンバーグ レンコンとツナのサラダ キウイ 牛乳	ご飯 イカフライ エビフライ せんきゃべつ ポテトサラダ ベーコンとほうれん草の炒め物 コーヒー牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き せんきゃべつ 厚焼き卵 サツマイモのごま和え 野菜ジュース	ご飯 鶏肉の唐揚げ せんきゃべつ ミニトマト ひじき炒りに ざっくりオムレツ ウインナー 牛乳	ご飯 ベジタブルコロッケ せんきゃべつ ミニトマト 五目きんぴら ほうれん草のごま和え オレンジジュース	ご飯 キャベツと豚肉の回鍋肉 ちくわとピーマンの炒め物 ブロッコリー 牛乳	ご飯 白身魚フライ せんきゃべつ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 小松菜と炒り卵の梅マヨ和え コーヒー牛乳	ご飯 メンチカツ ベーコンポテトソテー ひじきサラダ 紅茶
	エネルギー 884kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.2g 食物繊維 2.5g	エネルギー 1,213kcal たんぱく質 38.0g 脂質 43.2g 食物繊維 2.7g	エネルギー 1,112kcal たんぱく質 42.2g 脂質 31.2g 食物繊維 4.1g	エネルギー 1,306kcal たんぱく質 45.2g 脂質 42.2g 食物繊維 2.7g	エネルギー 766kcal たんぱく質 15.2g 脂質 8.8g 食物繊維 2.7g	エネルギー 1,084kcal たんぱく質 34.1g 脂質 43.4g 食物繊維 1.3g	エネルギー 1,099kcal たんぱく質 43.3g 脂質 37.3g 食物繊維 2.1g	エネルギー 1,180kcal たんぱく質 21.1g 脂質 34.1g 食物繊維 2.3g
夕	ご飯 さばのピリ辛味噌煮 こんにゃくの炒り煮 小松菜の中華和え 白菜の豆乳スープ	カレーライス 春雨サラダ ブロッコリーと卵のスープ	おいなりさん 手巻き寿司 えびと椎茸のすまし汁	肉うどん 焼売 たくあん リンゴゼリー	八宝丼 トマトのかきたま汁 小倉白玉	ご飯 とんかつ エビフライ 南瓜と豆のサラダ ワカメスープ	ドライカレー 大根サラダ ワンタンスープ	ご飯 ハンバーグ 人参とレンコンのきんぴら コールスロー ほうれん草のごま和え かき玉汁
	エネルギー 1,464kcal たんぱく質 45.2g 脂質 50.3g 食物繊維 3.8g	エネルギー 944kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.9g 食物繊維 3.8g	エネルギー 730kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.8g 食物繊維 1.6g	エネルギー 636kcal たんぱく質 19.8g 脂質 24.1g 食物繊維 4.2g	エネルギー 1,166kcal たんぱく質 38.3g 脂質 46.1g 食物繊維 1.2g	エネルギー 1,592kcal たんぱく質 26.2g 脂質 40.3g 食物繊維 3.8g	エネルギー 977kcal たんぱく質 39.8g 脂質 31.3g 食物繊維 4.0g	エネルギー 1,154kcal たんぱく質 44.0g 脂質 40.1g 食物繊維 4.0g