

若桐寮1月献立予定表(1/17~1/23)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|---|--|---|---|
| | 1月17日 | 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 |
| 朝 | クワッサン チーズパン ヨーグルト 野菜ジュース | ご飯 野菜炒め 糸こんの煮物 生たまご 白菜のみそ汁 | ご飯 肉とうふ ベーコンとほうれん草 の炒め物 もやしとハムの辛子和え 油揚げとワカメのみそ汁 | ご飯 豆腐とツナのチャンプル 肉団子のおんかけ煮 小松菜とコーンの辛子和え 水菜のみそ汁 | ご飯 豚肉のしぐれ煮 スクランブルエッグ 人参ともやしのごま和え 大根とネギのみそ汁 | ご飯 納豆 青梗菜とイカの中華炒め 厚焼きたまご 豆腐とネギのみそ汁 | 食パン いちご&マーガリン ロースハム 野菜ジュース |
| | エネルギー 553kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.6g 食物繊維3.2g | エネルギー1,007kcal たんぱく質 29.7g 脂質 32.1g 食物繊維 1.6g | エネルギー 972kcal たんぱく質 45.5g 脂質 32.4g 食物繊維 3.2g | 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 735kcal たんぱく質 37.4g 脂質 10.5g 食物繊維 2.1g | エネルギー 487kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.6g 食物繊維 9.6g |
| 昼 | ご飯 メンチカツ せんきゃべつ ほうれん草の卵とじ 南瓜サラダ 十六茶 | ご飯 豚肉の生姜焼き せんきゃべつ ポテトサラダ 切り干し大根のベーコン煮 牛乳 | ご飯 油淋鶏 ジャーマンポテト 厚焼きたまご 牛乳 | 黒米ご飯 鮭のホイル焼き キャベツと豚肉の回鍋肉風 白菜とカリカリベーコンのサラダ ゆで卵 コーヒー牛乳 | ご飯 チキンカツ せんきゃべつ 白菜とシメジの炒め物 ひじき炒り煮 飲むヨーグルト | ワカメご飯 チキンソテー せんきゃべつ 焼売 こんにゃくのおかか煮 青梗菜のごま和え 緑茶 | ご飯 ジャガイモと肉団子のトマト煮 鶏肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ リンゴジュース |
| | エネルギー 1138kcal たんぱく質 33.4g 脂質 53.3g 食物繊維2.5g | エネルギー1,266kcal たんぱく質 40.2g 脂質 56.6g 食物繊維 3.1g | エネルギー 1,365kcal たんぱく質 46.9g 脂質 52.7g 食物繊維 3.2g | エネルギー 1,257kcal たんぱく質 46.8g 脂質 53.3g 食物繊維 2.4g | エネルギー1,060kcal たんぱく質 38.0g 脂質 25.2g 食物繊維 1.7g | エネルギー 738kcal たんぱく質 33.0g 脂質 29.8g 食物繊維 2.3g | エネルギー 1,024kcal たんぱく質 35.7g 脂質 18.3g 食物繊維 3.8g |
| 夕 | キャベツとベーコンのスパゲティ 青梗菜のツナ和え たまごスープ | カパオライス ワンタンスープ みかん | ご飯 クリームシチュー オレンジゼリー | 鶏五目ご飯 ジャガイモと人参の煮物 鶏ぞぼろいりたまご蒸し 里芋とキノコのみそ汁 | ご飯 あじとウズラたまごのフライ せんきゃべつ 厚揚げと野菜のガーリック味噌炒め たまごスープ フルーツヨーグルト和え | 味噌ラーメン 焼き餃子 キウイとオレンジ | ご飯 鮭のムニエルタルタルソース エビ水晶包み 小松菜とひじきのごま和え 肉団子と大根のスープ |
| | エネルギー 647kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.2g 食物繊維 2.4g | エネルギー 405kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.9g 食物繊維 3.8g | エネルギー 783kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.2g 食物繊維 2.6g | エネルギー 744kcal たんぱく質 29.1g 脂質 14.0g 繊維 3.5g | エネルギー1,268kcal たんぱく質 30.5g 脂質 32.2g 食物繊維 6.9g | エネルギー 1,035kcal たんぱく質 31.0g 脂質 35.2g 食物繊維 6.2g | エネルギー 1,085kcal たんぱく質 36.7g 脂質 29.5g 食物繊維 3.3g |