

1 / 1

【常食1800】

1月10日(土)				1月11日(日)				1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(玉葱・オクラ) スクランブルエッグ ブロッコリーの和え物 味付けのり 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(青菜) 豆腐のあんかけ ホウレン草の中華和え ザーサイ 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 目玉焼 玉葱のサラダ 鯛味噌 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(茄子) さんまみぞれ煮 野菜炒め ふりかけ 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(カブ) 豆乳がんもの煮物 人参サラダ キュウリ漬 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(里芋・長葱) プレーンオムレツ 白菜とカニカマの和え物 味付けのり 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 豆腐シューマイ わかめのサラダ 五目煮豆 牛乳200			
	御飯(180g) 魚の味噌マヨ焼 大根の煮物 プリン				御飯(180g) 豚肉の味噌炒め キャベツとコーンのサラダ フルーツ・バナナ				御飯(180g) チキンステーキ・おろしソース モヤシのサラダ フルーツ・オレンジ				御飯(180g) えび玉あんかけ レタスのナムルサラダ ゼリー(ピーチ)				御飯(180g) 魚の漬け焼き(アジ) キャベツのポン酢和え フルーツ・リンゴ				御飯(180g) 鶏肉の黒胡椒焼 お浸し フルーツ・ハインアップル				御飯(180g) 魚の風味焼(サワ) 粒マスタード和え フルーツ・バナナ			
	御飯(180g) 味噌汁(インゲン) 鶏肉の梅しそ焼 レコンのきんぴら 人参サラダ				御飯(180g) 味噌汁(卵・長葱) 魚の生姜焼(サワ) 小松菜炒め煮 南瓜のサラダ				御飯(180g) 味噌汁(玉葱・インゲン) 魚の蒲焼(サバ) 里芋の炒り煮 大根の酢の物				御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長葱) 豚肉の生姜焼 すき昆布の煮物 オクラのおかか和え				御飯(180g) 味噌汁(青菜) 肉豆腐 南瓜の煮物 カリフラワーサラダ				御飯(180g) 味噌汁(キヌサヤ・キャベツ) 魚の照焼(ブリ) マカロニのクリーム煮 切干とレタスのサラダ				御飯(180g) 味噌汁(大根) 鶏肉の塩こうじ焼 さつま芋のバター煮 磯和え			
	1 日 合 計	kcal	1803.12	kcal	kcal	1817.07	kcal	kcal	1730.54	kcal	kcal	1778.62	kcal	kcal	1747.88	kcal	kcal	1766.56	kcal	kcal	1777.56	kcal	kcal					
	水分	1128	g	水分	1184.13	g	水分	1143.63	g	水分	1118.32	g	水分	1243.01	g	水分	1133.34	g	水分	1111.73	g							
	蛋白質	73.31	g	蛋白質	69.61	g	蛋白質	69.66	g	蛋白質	72.27	g	蛋白質	72.8	g	蛋白質	69.99	g	蛋白質	67.66	g							
	脂質	55.84	g	脂質	56.75	g	脂質	45.83	g	脂質	54.04	g	脂質	45.76	g	脂質	49.1	g	脂質	46.04	g							
	食塩相当	6.95	g	食塩相当	6.91	g	食塩相当	6.91	g	食塩相当	6.85	g	食塩相当	6.88	g	食塩相当	6.96	g	食塩相当	6.87	g							
備 考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出していません。予めご了承ください。																											