

献立表

令和6年1月11日 ~ 20日

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	1日栄養量
1/11	木	南瓜の味噌汁 きのこバター炒め 青菜と昆布のお浸し	豚肉のピリ辛煮 魚肉ソーセージ炒め 塩昆布和え	鮭の甘酢あんかけ 筍の煮物 白菜のすまし汁	1566 kcal P: 56.2 g F: 39.9 塩: 6.3
1/12	金	トースト ムース コンソメスープ 里芋たらこサラダ	鯖の照り焼き 切干大根の煮物 辛子和え	鶏の唐揚げ 梅肉炒め 黒酢和え	1690 kcal P: 65.3 g F: 60.8 塩: 6.1
1/13	土	じゃが芋の味噌汁 そぼろ炒め かぼちゃサラダ	豚肉カレー風味炒め 長芋の煮物 キャベツ和え	赤魚の塩焼き れんこんの炒め物 かぶの和え物	1643 kcal P: 58.2 g F: 44.2 塩: 5.5
1/14	日	あさりの味噌汁 ブロッコリーの煮物 大根ナムル	カレイの煮付け ひじきの炒め物 なめたけ和え	生ハムとほうれん草のコンソメ 南瓜とベーコンの煮物 マヨ和え	1623 kcal P: 54.0 g F: 34.8 塩: 6.8
1/15	月	さつまいもの味噌汁 ピーマンおかか炒め コーンサラダ	鶏のガーリック炒め ブロッコリーの煮物 かにかまのすまし汁	鱈の山椒焼き ほうれん草の炒め物 長芋ごまドレ和え	1562 kcal P: 54.9 g F: 36.1 塩: 6.4
1/16	火	春菊の味噌汁 ごぼうの炒め物 さつま芋甘露煮	鰯の生姜煮 春雨炒め カリフラワーの和え物	かぼちゃコロケ コールスローサラダ 卵スープ	1553 kcal P: 38.3 g F: 34.0 塩: 5.8
1/17	水	里芋の味噌汁 厚揚げの煮物 マカロニサラダ	シチュー バターソテー みかんサラダ	鯖の西京焼き 小松菜の煮物 胡麻和え	1674 kcal P: 59.6 g F: 48.3 塩: 6.4
1/18	木	いんげんの味噌汁 たけのこの炒め物 春雨サラダ	豆腐の海鮮あんかけ 五目煮 もずく	豚肉のピリ辛煮 茄子の炒め物 ツナ和え	1658 kcal P: 60.6 g F: 40.9 塩: 6.1
1/19	金	トースト リンゴゼリー クラムチャウダー さつま芋サラダ	ビーフカレー シーザーサラダ 三色寒天	鰯のわさび醤油焼き 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁	1723 kcal P: 56.4 g F: 55.8 塩: 6.6
1/20	土	えのきの味噌汁 かぶの煮物 枝豆和え	太刀魚の照り焼き さつまいもの煮物 焼きなす和え	麻婆豆腐 もやしナムル 中華スープ	1710 kcal P: 61.8 g F: 53.1 塩: 7

平均 1640 kcal
P: 56.5 g
F: 44.8 g
塩: 6.3 g