

〈 献立表 〉

令和6年1月1日 ~ 11日

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	1日栄養量
1/1	月	しめじの味噌汁 筑前煮 黒豆	煮しめの盛り合わせ キャベツの和え物 つみれ汁	ブリの照り焼き ごぼうそぼろ炒め わさび和え	1732 kcal P: 66.9 g F: 41.0 塩: 7
1/2	火	椎茸の味噌汁 紅白なます 数の子	赤飯 ごま醤油和え 金目鯛の天ぷら 里芋の煮物 ゼリー	牛すき 茄子の炒め物 オクラの和え物	1676 kcal P: 49.9 g F: 39.8 塩: 6
1/3	水	かぶの味噌汁 盛り合わせ 栗きんとん	タレ炒め 小松菜の煮物 青じそ和え	鮭の塩焼き じゃが芋の炒め物 わかめのすまし汁	1656 kcal P: 59.9 g F: 38.9 塩: 6.8
1/4	木	えのきの味噌汁 たけのこおかか炒め 紅あずまサラダ	赤魚の生姜煮 ベーコン炒め ごまドレ和え	炒り豆腐 大根の煮物 焼きなす和え	1529 kcal P: 53.9 g F: 30.7 塩: 5.4
1/5	金	トースト ポタージュ ブロッコリーサラダ プリン	鶏肉の味噌焼き 長芋の煮物 小松菜の和え物	カレイの揚げ浸し 五目炒め 卵の味噌汁	1669 kcal P: 66.8 g F: 61.9 塩: 6.9
1/6	土	里芋の味噌汁 ピーナツ炒め れんこん梅おかか和え	鯖のんにく醤油焼き ツナ炒め 菜種和え	豚肉のオイスター煮 揚げ茄子の炒め物 花野菜サラダ	1750 kcal P: 61.9 g F: 56.0 塩: 6.1
1/7	日	油揚げの味噌汁 切干大根の煮物 里芋そぼろあんかけ	豚肉の柳川風 きんぴら 白和え	鱈の幽庵焼き いかさつま煮 もやし和え物	1625 kcal P: 64.6 g F: 32.8 塩: 5.8
1/8	月	大根の味噌汁 高野豆腐の煮物 アボカド和え	シーフードカレー コールスローサラダ りんご	コロッケ トマト煮 なめたけ和え	1588 kcal P: 43.4 g F: 41.1 塩: 7
1/9	火	白ねぎの味噌汁 ひじき煮 れんこんサラダ	鶏肉の蜂蜜生姜炒め かぼちゃの煮物 しらす和え	鮭の南蛮漬け ガーリックソテー おつゆ麩のすまし汁	1594 kcal P: 55.7 g F: 35.8 塩: 6.6
1/10	水	小松菜の味噌汁 豆乳煮 オクラ和え	太刀魚のゆかり焼き 桜エビ煮 長芋の和え物	肉団子中華煮 春雨の炒め物 中華スープ	1556 kcal P: 49.7 g F: 34.0 塩: 7

平均 1638 kcal
P: 57.3 g
F: 41.2 g
塩: 6.5 g