

週間献立表

(桜俊館(寮))

	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)	1月25日 (日)
朝食	ごはん 味付けのり みそ汁(なす・人参・ねぎ) ミートボール ささみチーズフライ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(玉ねぎ・もやし・刻み揚げ) 旨辛チキン 春雨サラダ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(ほうれん草・刻み揚げ・ねぎ) 焼売 うずら卵ウインナー串 キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(白菜・椎茸・ねぎ) デミハンバーグ ポテトサラダ(手作り) キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(しめじ・おつゆ麩・ねぎ) 野菜たっぷりちぎり揚げ ほうれん草のおひたし キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(絹揚げ・ほうれん草・人参) たんまりコーンコロッケ オクラのおかか和え キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(大根・人参・刻み揚げ) チーズはんぺんフライ スパゲティサラダ(手作り) キャベツ
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 ポークウインナー 彩りコーン春雨サラダ	ごはん ハンバーグ ゆで卵 ポテトサラダ 青菜のおひたし	ごはん 唐揚げ 肉焼売 マカロニサラダ 漬物	ごはん 甘辛だれのささみフライ 揚げ餃子 アスパラベーコン炒め ブロッコリーの胡麻和え	ごはん アジフライ シュウマイ 筑前煮 春雨さっぱりサラダ	鶏照りたま丼	ビビンバ丼(温玉のせ)
夕食	ドライカレー(温泉卵のせ) のり塩ジャーマンポテト 果物 野菜サラダ	ごはん けんちん汁 回鍋肉 トマト煮 野菜サラダ	ごはん のっぺい汁 ヤンニョムチキン あんかけ揚げ出し豆腐 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ 鶏肉とれんこんの甘酢照り焼き ちくわのナポリ風ゼッポリ 野菜サラダ	ごはん 野菜スープ 台湾風まぜそば(温玉のせ) 春巻 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ 手作り白身フライ 小松菜とさつま揚げの煮浸し 野菜サラダ	ごはん 豚汁 チキンステーキ〜トマトが〜リックリ〜ス〜 明太ジャーマンポテト 野菜サラダ
栄養価	I栄養 - 2630 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 86.4 g 炭水化物 388.5 g 食物繊維 14.4 g 塩分 8.5 g	I栄養 - 2224 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 47 g 炭水化物 392.4 g 食物繊維 16 g 塩分 10.3 g	I栄養 - 2693 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 88.7 g 炭水化物 397.1 g 食物繊維 9.1 g 塩分 10.3 g	I栄養 - 2500 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 65.8 g 炭水化物 417.7 g 食物繊維 9.4 g 塩分 9.3 g	I栄養 - 2797 kcal 蛋白質 81 g 脂質 77 g 炭水化物 447.7 g 食物繊維 13.6 g 塩分 11.3 g	I栄養 - 2475 kcal 蛋白質 79.2 g 脂質 66.8 g 炭水化物 391.1 g 食物繊維 9.1 g 塩分 11.5 g	I栄養 - 2532 kcal 蛋白質 75 g 脂質 77.6 g 炭水化物 388.6 g 食物繊維 10.8 g 塩分 9.7 g

メモ