




選択食週間予定献立表

期間： 令和7年1月12日～令和7年1月18日

	日		月		火		水		木		金		土	
	1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月18日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 					ご飯 ふりかけ 肉団子のスープ煮 ひじきとほうれん草の和え物 野菜サラダ もやしと油揚げの味噌汁 乳酸菌飲料			ご飯 味付のり チーズオムレツ 菜の花のツナ和え 野菜サラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ ヨーグルト	コッペパン (いちご) チーズオムレツ 菜の花のツナ和え 野菜サラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ いわしのかつお煮 うまい菜とえのきの和え物 野菜サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 洋風炒り豆腐 ごぼうと水菜のサラダ 野菜サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 乳酸菌飲料	食パン ビーフ&マグリ 洋風炒り豆腐 ごぼうと水菜のサラダ 野菜サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 乳酸菌飲料		
エネルギー					617 kcal			570 kcal	643 kcal	582 kcal		695 kcal	633 kcal	
たんぱく質					21.0g			18.6g	20.3g	24.1g		20.6g	17.6g	
脂質					10.9g			8.8g	28.0g	10.2g		22.7g	31.8g	
炭水化物					110.7g			105.2g	77.5g	100.0g		102.7g	68.5g	
食塩相当量					4.5g			2.6g	3.7g	3.2g		3.3g	4.5g	
昼食 					ご飯 ササミチーズカツ スロー 順菊と人参のごま和え 白菜としめじの清まし汁 牛乳			クリーミーカレー うどん ハムカツ きゅうりともやしのナムル 牛乳		五目中華飯 春巻 切干大根のサラダ 豆腐と小松菜のスープ 牛乳		ご飯 鶏肉の西京味噌焼 ほうれん草とれんこんのごま和え 厚揚げと大根の煮物 もやしと油揚げの味噌汁 牛乳		
エネルギー					852 kcal			812 kcal		899 kcal		1010 kcal		
たんぱく質					30.2g			29.4g		33.0g		44.6g		
脂質					22.6g			27.5g		29.8g		34.1g		
炭水化物					133.3g			112.0g		125.0g		128.3g		
食塩相当量					3.2g			5.6g		6.7g		4.1g		
夕食 			ご飯 とり豆腐 茎わかめのゆかり和え じゃが芋のカレーソテー ニラと高野豆腐の味噌汁		ご飯 豚肉の粕漬焼 たけのこのきんぴら 白菜のお浸し 長葱と庄内麩の味噌汁		ご飯 揚げ鶏の南蛮だれ おくらのごま和え スロー チンゲン菜と人参の味噌汁		ご飯 鶏肉の甘辛炒め ピリ辛もやし さつま芋とベーコンのバター醤油炒め 大根とわかめの味噌汁					
エネルギー			810 kcal		768 kcal		919 kcal		1130 kcal					
たんぱく質			32.8g		32.3g		23.2g		25.6g					
脂質			24.3g		21.0g		30.6g		53.8g					
炭水化物			116.7g		111.1g		139.0g		134.5g					
食塩相当量			6.7g		4.6g		4.5g		4.8g					