

選択食週間予定献立表

期間： 令和6年1月28日 ~令和6年2月3日

	日		月		火		水		木		金		土	
	1月28日		1月29日		1月30日		1月31日		2月1日		2月2日		2月3日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 			ご飯 ふりかけ ツナとしめじの炒り卵 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜サラダ もやしと高野豆腐の味噌汁 乳酸菌飲料	食パン チョコ&マ&マリ ツナとしめじの炒り卵 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜サラダ もやしと高野豆腐の味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 生揚げとにんにくの芽オイスター炒め きゅうりのパンクキンサラダ 野菜サラダ えのきとオクラの清まし汁 乳酸菌飲料		ご飯 のり佃煮 肉団子の甘酢あん 小松菜とベーコンのソテー 野菜サラダ 豆腐と長葱の味噌汁 ジョア	コッペパン (ピーナツ) 肉団子の甘酢あん 小松菜とベーコンのソテー 野菜サラダ 豆腐と長葱の味噌汁 ジョア	ご飯 ふりかけ いわしの梅煮 枝豆コーンポテトサラダ 野菜サラダ 庄内麩と葉だいこんの味噌汁 乳酸菌飲料		ご飯 納豆 エビと豆腐の旨煮 ブロッコリーのごま和え 野菜サラダ もやしと油揚げの味噌汁 乳酸菌飲料	食パン 伊豆マ&マリ エビと豆腐の旨煮 ブロッコリーのごま和え 野菜サラダ もやしと油揚げの味噌汁 乳酸菌飲料		
	エネルギー		589 kcal	559 kcal			665 kcal	729 kcal			695 kcal	612 kcal		
	たんぱく質		25.3g	26.4g			22.5g	25.1g			26.0g	22.4g		
	脂質		11.6g	20.8g			13.0g	31.3g			16.3g	22.6g		
	炭水化物		96.7g	66.4g			116.3g	89.0g			111.2g	78.5g		
食塩相当量		3.6g	4.5g			3.3g	4.2g			3.6g	4.7g			
昼食 			ご飯 ポークチャップ 春雨サラダ 白菜のごま浸し かき玉スープ 牛乳	ご飯 うまい菜と油揚げの和え物 玉ねぎとキャベツの味噌汁 牛乳 オレンジ		温玉のせ豚丼 油そば 厚揚げとオクラの生姜和え 牛乳 ぶどうゼリー		豚焼肉ロコモコ 菜の花としめじの和え物 わかめと長葱のスープ 牛乳		ご飯 ロゼチキン 白菜の韓国和え ワンタンスープ 牛乳 福豆				
	エネルギー		976 kcal	1071 kcal	800 kcal	896 kcal	1104 kcal							
	たんぱく質		40.6g	38.2g	31.6g	31.0g	41.9g							
	脂質		33.3g	50.2g	24.7g	40.2g	46.0g							
	炭水化物		127.3g	113.7g	113.2g	101.9g	125.6g							
食塩相当量		4.3g	6.1g	6.2g	3.5g	3.9g								
夕食 	ご飯 豚肉豆腐 れんこんと高菜のきんぴら 菜の花のなめ茸和え 玉ねぎとわかめの味噌汁		ご飯 ヒレカツ&メンチカツ スロー 大根と塩昆布のごま油炒め 庄内麩と舞茸の味噌汁		ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋の味噌そぼろ炒め 大根としめじの味噌汁		ご飯 チキンの香草焼き スナップエンドウのツナマヨ和え スロー チンゲン菜の中華スープ		ご飯 かに玉甘酢あんかけ いんげんのピーナツ和え 白菜とツナの旨煮 キャベツの厚揚げの味噌汁					
	エネルギー	828 kcal	898 kcal	765 kcal	865 kcal	831 kcal								
	たんぱく質	36.0g	25.1g	35.6g	33.1g	20.7g								
	脂質	16.4g	32.0g	16.7g	32.6g	28.5g								
	炭水化物	134.3g	128.0g	119.0g	109.1g	123.8g								
食塩相当量	7.5g	3.4g	4.1g	3.2g	5.0g									

1月26日(金)～1月28日(日) 現金メニュー

	金	土	日
朝 8:00 ～ 9:00	/	ご飯 赤魚の一夜干し サラダ 小鉢 汁物	ご飯 目玉焼きとベーコンソテー サラダ 小鉢 汁物
昼 12:00 ～ 13:00	/	味噌ラーメン ご飯 小鉢	ご飯 タンドリーチキン サラダ 小鉢 汁物
夕 18:00 ～ 19:30	チンジャオロース丼 小鉢 汁物	ご飯 チキンカツ サラダ 小鉢 汁物	/

※食材の仕入状況により献立の変更がございます。
変更の際はボードの現金販売に記載がありますのでご確認下さい。