

週間献立表

令和06年1月8日(月)～令和06年1月14日(日)

区分	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)
朝食	ご飯 もやしのみそ汁 金平ごぼう かまぼこ 梅干 乳製品 539KC	ご飯 えのきのみそ汁 あさりとキャベツの 炒め物 ハムステーキ 海苔佃煮 529KC	ご飯 しめじ汁 うの花炒り 海苔佃煮 梅干 562KC	ご飯 ふのり汁 納豆 中華風野菜炒め 梅干 563KC	ご飯 みそ汁 豚肉と切干大根の 炒め物 笹かま 海苔佃煮 乳製品 521KC	パン 牛乳 クラムチャウダー かぼちゃサラダ ゼリー 639KC	ご飯 しめじ汁 野菜炒め 煮豆 ふりかけ 559KC
昼食	ピリ辛丼 わかめスープ かぼちゃの甘煮 キムチ 洋なし(缶詰) 牛乳 842KC	豚骨ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 830KC	ご飯 かきたま汁 さばの西京漬け ほうれん草の ごま和え バナナ 牛乳 843KC	おばけうどん りんごヨーグルト 牛乳 708KC	ご飯 芋煮 エビフライ わかめの酢の物 洋なし(缶詰) 牛乳 818KC	ご飯 わかめスープ 焼肉 いんげんとひじきの マヨ和え 桃(缶詰) 760KC	親子丼 ふのり汁 もやしのナムル 漬物 バナナ 牛乳 770KC
夕食	ご飯 しめじ汁 さけのパン粉焼き 小松菜の なめ茸和え 621KC	ご飯 麻婆豆腐 ミモザサラダ 漬物 640KC	ご飯 鶏ももの ガーリックソテー きゅうりのおろし和え ごま昆布 599KC	ご飯 ぶりの生姜醤油漬け きのこ豆腐 ふりかけ 722KC	ご飯 中華スープ 豚肉のめんつゆ焼き 白菜と揚げの和え物 662KC	ご飯 きのこスープ ハンバーグ (おろしソース) ツナぼんほうれん草 602KC	ご飯 えのきのみそ汁 白身魚の天ぷら 里芋の煮ころがし 670KC
合計	2002KC	1999KC	2004KC	1993KC	2001KC	2001KC	1999KC

『 お鍋にかかせない葉物野菜「白菜」 』

中国では「大根」「豆腐」とともに「養生三宝(ようじょうさんほう)」といわれる葉物野菜です！ 胃や腸に優しい食材なので 油っこいものを食べ過ぎた時や二日酔いなどにもおすすめ。食物繊維が多いので便秘やダイエットにも！

