

# 週間献立表

令和06年1月22日(月)～令和06年1月28日(日)

区分	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)
朝食	ご飯 もやしのみそ汁 すき昆布の炒め煮 卵焼き 梅干 乳製品  559KC	ご飯 ふのり汁 納豆 もやしとちくわの炒め物 梅干	ご飯 わかめのみそ汁 野菜炒め かまぼこ ふりかけ	ご飯 青菜のみそ汁 うの花炒り シュウマイ 梅干	ご飯 ふのり汁 ひじきの煮物 たらこ ヤクルト	パン 牛乳 ミネストローネ さつま芋サラダ 果物ゼリー	ご飯 えのきのみそ汁 豚肉と切干大根の炒め物 笹かま 海苔佃煮
昼食	あっぷるリンゴカレー 海藻サラダ みかん 牛乳  831KC	みそラーメン フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 なめこ汁 たらのレモン醤油 ほうれん草の白和え バナナ 牛乳	焼きそば 卵スープ ツナサラダ みかん 牛乳	ご飯 えび団子汁 コロッケ 卵豆腐 バナナ 牛乳	ご飯 ごぼうのみそ汁 鶏肉のガーリックソテー 小松菜のなめ茸和え 洋なし(缶詰)	他人井 しめじ汁 かぼちゃの煮物 漬物 桃(缶詰) 牛乳
夕食	ご飯 しめじ汁 さけのきのこあんかけ 人参しりしり	ご飯 鶏もものてり焼き いんげんとひじきのマヨ和え 漬物	ご飯 きのこスープ ピリ辛じゃがいも 白菜と揚げの和え物	ご飯 ぶりの生姜醤油漬け もやしのナムル ごま昆布	ご飯 中華スープ 焼肉 大根の煮物	ご飯 みそ汁 白身魚の天ぷら 里芋の煮ころがし	ご飯 水餃子の中華風あんかけ ちくわの和え物 ふりかけ
合計	2000KC	2004KC	1993KC	1997KC	2004KC	1990KC	2001KC

## 『冬の果物「みかん」』

ビタミンがたっぷりと含まれているので、風邪予防や美肌づくりに効果的！たくさん食べると手などが黄色くなるので食べ過ぎには気をつけましょう。

