

週間献立表

令和06年1月29日(月)～令和06年1月31日(水)

区分	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)
朝食	ご飯 えのきのみそ汁 金平ごぼう あさり佃煮 梅干 乳製品 564KC	ご飯 ふのり汁 ふきの炒め煮 ハムステーキ 梅干 545KC	ご飯 小松菜のみそ汁 すき昆布の炒め煮 笹かま ふりかけ 487KC
昼食	ビビンバ きのこスープ わかめとしらすの酢の物 酢の物 キムチ みかん ジョア 706KC	塩ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 797KC	ご飯 もやしのすまし汁 さばのみそ煮 カリフラワーのサラダ 洋なし(缶詰) 牛乳 800KC
夕食	ご飯 卵スープ 豚肉のわさび生姜焼き いんげんの ごまみそ和え 725KC	ご飯 さけのパン粉焼き 野菜の卵とじ 漬物 666KC	ご飯 わかめスープ ハンバーグ 田舎煮 713KC
合計	1995KC	2008KC	2000KC

1月の栄養価の平均

- エネルギー: 1999Kcal
- たんぱく質: 74.6g
- 脂質: 51.5g
- 塩分: 7.6g

『 ロールキャベツがおすすめ！ 冬キャベツ 』

冬キャベツは葉がしっかりと生じていて煮崩れしにくいのが特徴です。食物繊維が多いので便秘などに効果があります。キャベツは、ずっしりと重みがあるので、なるべく緑の濃いものを選びましょう！

