

様 献立予定表 西淡路 希望の家 2019年1月後半

1月16日 (水)	1月17日 (木)	1月18日 (金)	1月19日 (土)																		
<ul style="list-style-type: none"> ※ソーセージのコンソメ煮 ※和風きのこスパゲッティ ※青菜のゴマ和え ※ごはん ※フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ※麻婆豆腐 ※春雨のナッツ和え ※もやしのゴマ酢和え ※中華スープ ※ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ※サワラの柚庵焼き ※高野と根菜の煮もの ※ほうれん草のおかか和え ※みそ汁 ※ごはん 	<p>お休み</p> 																		
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>641kcal</td> <td>16.3%</td> <td>11.5%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	641kcal	16.3%	11.5%	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>633kcal</td> <td>22.6%</td> <td>19.0%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	633kcal	22.6%	19.0%	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>572kcal</td> <td>29.2%</td> <td>11.4%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	572kcal	29.2%	11.4%	
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
641kcal	16.3%	11.5%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
633kcal	22.6%	19.0%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
572kcal	29.2%	11.4%																			
1月20日 (日)	1月21日 (月)	1月22日 (火)	1月23日 (水)																		
<p>お休み</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ※赤魚の煮つけ ※もやしのソテー ※フロッコリーのゴママヨ和え ※みそ汁 ※ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ※豚どん ※かぼちゃの炒めもの ※のっぺい汁 ※くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ※鮭のポテサラ焼き ※キャベツのトマト煮 ※コンソメスープ ※ごはん ※くだもの 																		
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>606kcal</td> <td>26.2%</td> <td>16.5%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	606kcal	26.2%	16.5%	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>635kcal</td> <td>22.3%</td> <td>11.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	635kcal	22.3%	11.1%	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>625kcal</td> <td>25.5%</td> <td>15.4%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	625kcal	25.5%	15.4%	
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
606kcal	26.2%	16.5%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
635kcal	22.3%	11.1%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
625kcal	25.5%	15.4%																			
1月24日 (木)	1月25日 (金)	1月26日 (土) 1月27日 (日)	1月28日 (月)																		
<ul style="list-style-type: none"> ※厚揚げと枝豆のみそ炒め ※冬瓜のあんかけ ※きんぴらレンコン ※中華スープ ※ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ※ポテトコロッケ ※チンゲン菜とアサリの煮びたし ※山芋とオクラの和えもの ※みそ汁 ※ごはん 	<p>お休み</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ※カレーうどん ※青菜の磯和え ※ごはん ※くだもの 																		
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>623kcal</td> <td>25.1%</td> <td>13.2%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	623kcal	25.1%	13.2%	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>629kcal</td> <td>16.3%</td> <td>13.7%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	629kcal	16.3%	13.7%		<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>632kcal</td> <td>24.4%</td> <td>13.6%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	632kcal	24.4%	13.6%
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
623kcal	25.1%	13.2%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
629kcal	16.3%	13.7%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
632kcal	24.4%	13.6%																			
1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31日 (木)																			
<ul style="list-style-type: none"> ※ぶり大根 ※春雨の酢のもの ※じゃが芋のコンソメ和え ※みそ汁 ※ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ※バーベキューチキン ※切干の炒め煮 ※人参とツナのジンジャーサラダ ※みそ汁 ※ごはん 	<p>おたのしみ</p> <p>メニュー</p>																			
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>647kcal</td> <td>23.7%</td> <td>14.5%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	647kcal	23.7%	14.5%	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>622kcal</td> <td>24.2%</td> <td>18.8%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	622kcal	24.2%	18.8%								
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
647kcal	23.7%	14.5%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
622kcal	24.2%	18.8%																			