

☆あおぞら八重垣 今週の献立表☆

* お知らせ *

・材料の都合により、予告なしにメニューが変更になることがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。

・国産米を使用しております。ご飯は、150g入っています。

・牛乳・おやつは含まれていません。（牛乳200ml：エネルギー 122 kcal / 蛋白 6.6 g）

令和7年		朝食	昼食	夕食
1/5	月	御飯 蒸し鶏と若布の炒り煮 大根のそぼろ煮 味噌汁	御飯 牛肉シシリアン風 付)レタス 青菜の白和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 アジの西京焼き 付)絹さや 大豆と豚肉の甘辛煮 大根サラダ
		塩分相当量 1.3g 408kcal 13g	塩分相当 2.2g 611kcal 31g	塩分相当 2.1g 582kcal 29g
1/6	火	御飯 蒟蒻のおかか煮 山くらげ金平風 味噌汁	御飯 サバの韓国風煮 付)人参 金時豆煮 すまし汁 バナナ	御飯 鶏肉のバジルオイル焼き 付)カリフラワー かぶの大根菜あんかけ 青菜のコーン煮浸し
		塩分相当 1.2g 381kcal 10g	塩分相当 2.1g 613kcal 27g	塩分相当 2.0g 556kcal 22g
1/7	水	パン 絹さや卵とじ 人参の香味炒め 中華スープ	御飯 メンチカツ 野菜の味噌炒め 味噌炒め みかん缶	御飯 アジのレモンオイル焼き 付)レタス 法蓮草胡麻和え フロッキーサラダ
		塩分相当 1.7g 393kcal 10g	塩分相当 2.0g 588kcal 20g	塩分相当 2.0g 566kcal 25g
1/8	木	御飯 金平れんこん 鶏肉と白菜の白湯煮 味噌汁	御飯 マスの風味焼き 付)絹さや 肉じゃが 味噌汁 パイン缶	御飯 豚肉の中華天婦羅 付)人参 山菜スパノテー 南瓜サラダ
		塩分相当 1.8g 456kcal 14g	塩分相当 2.0g 519kcal 21g	塩分相当 2.1g 654kcal 20g
1/9	金	御飯 高野豆腐煮 ミニロールキャベツ煮 味噌汁	御飯 紀州産梅入りささみフライ 付)カリフラワー 塩焼きそば 味噌汁 オレンジ	御飯 カレーの野菜蒸し焼 ミモザサラダ ソーセージのカレー炒め
		塩分相当 1.5g 425kcal 17g	塩分相当 2.5g 662kcal 18g	塩分相当 2.4g 501kcal 20g
1/10	土	御飯 煮物(人参・インゲン) ミートボールクリーム煮 味噌汁	御飯 アジのさんが焼き 付)フロッキー 吉野煮 味噌汁 黄桃缶	御飯 豚肉の照り味噌炒め 昆布煮 梅風味サラダ
		塩分相当 2.2g 431kcal 15g	塩分相当 2.2g 538kcal 22g	塩分相当 2.0g 598kcal 21g
1/11	日	御飯 炒り豆腐 青菜ベーコン炒め 味噌汁	御飯 親子煮 ポテトサラダ 野菜スープ フルーツミックス缶	御飯 白身魚の磯辺揚げ 付)絹さや インゲンのオイスター炒め 蓮根の山葵サラダ
		塩分相当 1.5g 462kcal 12g	塩分相当 2.4g 602kcal 27g	塩分相当 2.0g 552kcal 16g

★1/8(木)のおやつは、シュークリームです！