

# 週間献立表

(常菜食)

	01月11日(月)	01月12日(火)	01月13日(水)	01月14日(木)	01月15日(金)	01月16日(土)	01月17日(日)
朝食	米飯 味噌汁 枝豆とうふ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ゴマ豆腐 しその実 牛乳	米飯 味噌汁 山芋とろろ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ゆず豆腐 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 なめ茸和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 だし巻き玉子 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ピーナツ豆腐 ショア ふりかけ
昼食	米飯 豚の味噌マヨ焼き 大根炒め 吸い物 つぼ漬け	米飯 魚のパン粉焼 ゴマ和え(白菜) 吸い物 のりの佃煮	米飯 魚のからあげ 炒め物 吸い物 つぼ漬け	米飯 親子うどん ブロッコリーサラダ 苺ミルクプリン 芝漬け	米飯 魚の香草焼き 南瓜のそぼろ煮 たまごスープ のりの佃煮	米飯 鶏肉のクリーム煮 サラダ スープ つぼ漬け	米飯 ロールキャベツのトマト ポテトサラダ スープ 福神漬
夕食	米飯 鮭の塩焼 三色和え ワッフル しそ昆布	米飯 南瓜グラタン コンソメ煮 マンゴーゼリー つぼ漬け	米飯 豆腐の肉味噌あんかけ 和風サラダ 薄皮まんじゅう 芝漬け	米飯 魚のタルタル焼 金平大根 みかん缶 つぼ漬け	米飯 コロッケ風 大根サラダ キャラメルソコッパ しそ昆布	米飯 スリミのミックス揚煮 酢味噌かけ シュークリーム のりの佃煮	米飯 魚の照り焼き 和え物 しっとりまんじゅう吹雪 梅干し
栄養価	I栄養 - 1648 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 50.0 g 炭水化物 238.3 g 塩分 6.6 g	I栄養 - 1478 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 35.5 g 炭水化物 283.9 g 塩分 6.7 g	I栄養 - 1458 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 34.9 g 炭水化物 261.0 g 塩分 7.3 g	I栄養 - 1600 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 46.8 g 炭水化物 245.7 g 塩分 6.4 g	I栄養 - 1523 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 35.1 g 炭水化物 288.1 g 塩分 5.7 g	I栄養 - 1594 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 50.2 g 炭水化物 231.4 g 塩分 6.6 g	I栄養 - 1474 kcal 蛋白質 103.0 g 脂質 32.0 g 炭水化物 292.1 g 塩分 6.8 g

メモ

ヨーグルトに浮かぶ？  
アル？

ヨーグルトを開けると必ず「あ」といって「あ」と「あ」といってあの水。

これは「乳清(ラクチン)」は「ホエイ」と呼ばれる水溶液で、水溶性のビタミン、たんぱく質、ミネラル等が豊富です。

