

週間献立表

		1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	A	野菜とベーコンのトマト煮 スパゲティサラダ パン 牛乳 	ウインナーソーテー さつま芋サラダ パン コンソメスープ 牛乳	豚肉のカレー炒め いんげんのごまマヨネーズ パン コンソメスープ 牛乳	ミートボールのポトフ風 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳	茄子のベーコン炒め マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳	海老ボールのクリーム煮 大根のゆず和え パン 牛乳	オムレツ 短冊野菜のサラダ パン コンソメスープ 牛乳
	B	厚揚げと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 	厚焼卵 さつま芋サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	青菜粥 鯖の西京漬焼 いんげんのごまマヨネーズ 牛乳	ちくわの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	ちくわの煮物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	はんぺん磯辺焼き ゆず和え ごはん 味噌汁 牛乳	トマトリゾット 目玉焼き 短冊野菜のサラダ 牛乳
昼食	A	牛肉とごぼうの煮込み じゃが芋金平 生姜和え ごはん 味噌汁 	カレーの香草パン粉焼 里芋の煮物 菜の花のおかか和え ごはん 味噌汁 	鮭の塩焼き 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 胡瓜とちくわの和え物 ごはん すまし汁 	鶏肉の梅風味焼き なすの含め煮 チンゲン菜の笹かま和え ごはん 味噌汁 	ミックスフライ コールスロー マスカットゼリー ポタージュ 	ヤンニョムチキン (韓国風甘辛から揚げ) ナムル マンゴープリン ごはん・卵スープ	ほっけみりん漬焼き にらまんじゅう キャベツの胡麻酢和え ごはん 味噌汁 
	B	中華丼 じゃが芋金平 生姜和え ごはん 味噌汁 	あんかけ焼きそば 里芋の煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁 	豚肉の粗挽きマスタード焼 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 胡瓜とちくわの和え物 ごはん すまし汁 	肉うどん なすの含め煮 チンゲン菜の笹かま和え ごはん 味噌汁 	ハヤシライス コールスロー マスカットゼリー ポタージュ 	SPECIAL 	豚丼 にらまんじゅう キャベツの胡麻酢和え 味噌汁 
おやつ		グレープゼリー 	チョコレートババロア 	どらやき 	ミルクカップケーキ 	フルーツあんみつ 	クリームコンフェ 	あんドーナツ 
夕食	A	鮭の西京焼 はるさめ炒め 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁 	豚肉のカレー炒め 大根の水晶煮 ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 	豆腐と野菜入り卵焼き れんこんの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁 	白身魚のチリソース 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしのキムチ和え ごはん 中華スープ 	赤魚のねぎ味噌焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁 	肉豆腐 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 	めばるの煮付け ビーフン炒め ザーサイ和え ごはん 中華スープ 
	B	豚肉のんにく醤油 はるさめ炒め 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁 	たらの菜種焼き 大根の水晶煮 ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 	太刀魚の山椒焼き れんこんの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁 	牛肉と春雨の韓国風炒め 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしのキムチ和え ごはん 中華スープ 	つくねの照り焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁 	あじのもと焼き 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 	麻婆豆腐 ビーフン炒め ザーサイ和え ごはん 中華スープ 
日計	A	エネルギー:1531kcal タンパク:58.0g 脂質:40.3g 食塩相:8.5g	エネルギー:1581kcal タンパク:68.8g 脂質:41.2g 食塩相:9.3g	エネルギー:1664kcal タンパク:66.8g 脂質:52.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:1602kcal タンパク:64.1g 脂質:48.7g 食塩相:9.8g	エネルギー:1456kcal タンパク:52.4g 脂質:43.1g 食塩相:9.2g	エネルギー:1679kcal タンパク:63.0g 脂質:51.7g 食塩相:8.2g	エネルギー:1572kcal タンパク:66.8g 脂質:38.6g 食塩相:9.8g
日計	B	エネルギー:1852kcal タンパク:61.8g 脂質:49.5g 食塩相:8.1g	エネルギー:1650kcal タンパク:62.9g 脂質:40.4g 食塩相:10.2g	エネルギー:1735kcal タンパク:67.6g 脂質:55.7g 食塩相:6.9g	エネルギー:1771kcal タンパク:62.2g 脂質:39.6g 食塩相:11.3g	エネルギー:1690kcal タンパク:49.5g 脂質:40.3g 食塩相:9.5g	エネルギー:1594kcal タンパク:63.3g 脂質:43.0g 食塩相:8.7g	エネルギー:1829kcal タンパク:63.5g 脂質:64.9g 食塩相:9.5g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	A	ほうれん草と卵のソテー キャベツのごまドレ和え パン キャロットスープ 牛乳 	ロールキャベツのポトフ風 南瓜サラダ パン 牛乳	スクランブルエッグ アスパラのマヨネーズ和え パン コンソメスープ 牛乳	ボイルウインナー カリフラワーと蟹かまのサラダ パン キャロットポタージュ 牛乳	白菜とベーコン豆乳クリーム煮 大根の塩昆布和え パン 牛乳	はんぺんのマヨネーズ焼き 豆サラダ パン コンソメスープ 牛乳	ベーコンスクランブルトースト ポテトサラダ デザート コンソメスープ 牛乳
	B	鯛つみれの煮物 キャベツのごまドレ和え ごはん 味噌汁 牛乳 	肉詰めいなり煮 南瓜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	ホタテ風中華粥 五目厚焼卵 アスパラのマヨネーズ和え 牛乳	さつま揚げの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	豆腐とえびの煮物 大根の塩昆布和え ごはん 味噌汁 牛乳	さんまの生姜煮 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	しらすと青菜のお粥 厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳
昼食	A	鶏肉の味噌マヨ焼 高野豆腐の含め煮 春菊のわさび和え ごはん 味噌汁 	赤魚の照り焼 チンゲン菜の煮浸し 春雨サラダ ごはん 味噌汁 	酢鶏 餃子 中華風和え ごはん 中華スープ 	シーフードカレー ブロッコリーとしめじのソテー レタスサラダ コンソメスープ 	たらのおろし煮 なす田楽 キャベツのわさび和え ごはん 具沢山味噌汁 	チーズハンバーグ 野菜サラダ コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ	牛肉のすき焼風煮 金平ごぼう もやしと胡瓜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 
	B	ベーコンとキノコの和風パスタ 高野豆腐の含め煮 春菊のわさび和え パスタ 	かつ丼 チンゲン菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 	醤油ラーメン 餃子 中華風和え 	豚肉の黒胡椒焼き ブロッコリーとしめじのソテー レタスサラダ 	揚げ鶏の南蛮漬 なす田楽 キャベツのわさび和え ごはん 具沢山味噌汁 	SPECIAL 	ためきそば 金平ごぼう もやしと胡瓜のドレッシング和え 
おやつ		青りんごゼリー	マンゴープリン (カップ)	人形焼き	ドームケーキ (カスタード)	●抹茶ババロア	プチシュー	林檎寒天
夕食	A	鯖のもろみ味噌焼 かぶのかにかまあんかけ 小松菜の和えもの ごはん 具だくさん汁 	鶏肉と玉葱の味噌炒め あんかけ豆腐 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん すまし汁 	ほっけの漬焼き れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 	牛肉とアスパラのオニオンソース炒め じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁 	豚肉の和風ピカタ焼 南瓜の煮物 白菜としらすの和え物 ごはん 味噌汁 	さばの幽庵焼き 五目しんじょうの煮物 和風スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 	鮭のムニエル 小松菜のソテー コーンとポテのドレッシング和え ごはん コンソメスープ 
	B	豚肉の黒酢焼き かぶのかにかまあんかけ 小松菜の和えもの ごはん 具だくさん汁 	秋刀魚の蒲焼 あんかけ豆腐 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん すまし汁 	豚肉の柳川風 れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 	鯖の梅味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁 	かれいのたらこマヨ焼 南瓜の煮物 白菜としらすの和え物 ごはん 味噌汁 	鶏肉の五香ソース 五目しんじょうの煮物 和風スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 	メンチカツ 小松菜のソテー コーンとポテのドレッシング和え ごはん コンソメスープ 
日計	A	エネルギー:1769kcal 炭水化物:66.1g 脂質:70.7g 食塩相:8.7g	エネルギー:1457kcal 炭水化物:63.4g 脂質:30.1g 食塩相:7.6g	エネルギー:1635kcal 炭水化物:69.3g 脂質:45.6g 食塩相:9.5g	エネルギー:1593kcal 炭水化物:60.7g 脂質:49.2g 食塩相:10.4g	エネルギー:1532kcal 炭水化物:57.5g 脂質:45.8g 食塩相:8.6g	エネルギー:1796kcal 炭水化物:62.8g 脂質:69.0g 食塩相:8.8g	エネルギー:1568kcal 炭水化物:63.5g 脂質:48.6g 食塩相:9.5g
日計	B	エネルギー:1469kcal 炭水化物:55.7g 脂質:35.3g 食塩相:8.4g	エネルギー:1833kcal 炭水化物:60.1g 脂質:56.4g 食塩相:9.9g	エネルギー:1684kcal 炭水化物:65.2g 脂質:50.8g 食塩相:10.2g	エネルギー:1549kcal 炭水化物:64.7g 脂質:39.3g 食塩相:9.2g	エネルギー:1639kcal 炭水化物:68.3g 脂質:44.5g 食塩相:9.0g	エネルギー:1910kcal 炭水化物:76.1g 脂質:67.5g 食塩相:8.8g	エネルギー:1554kcal 炭水化物:50.9g 脂質:39.4g 食塩相:9.5g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
洋食 和食	A	アスパラと海老のソテー ちんげん菜のドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳 エネルギー:391kcal	ウインナーの野菜炒め ツナサラダ パン コンソメスープ 牛乳 エネルギー:482kcal	オムレツ ブロッコリーのサラダ パン パンプキンポターージュ 牛乳 エネルギー:494kcal	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 アスパラサラダ パン 牛乳 エネルギー:456kcal	ほうれん草と卵の炒め物 マカロニサラダ パン コーンポターージュ 牛乳 エネルギー:550kcal	ミートボールのクリームシチュー 千切り野菜サラダ パン 牛乳 エネルギー:643kcal	
	B	肉詰めいなり煮 ちんげん菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:439kcal	豆腐のそぼろ煮 ツナサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:529kcal	明太子と高菜のお粥 ほっけの塩焼き ブロッコリーのサラダ 牛乳 エネルギー:484kcal	いわしつみれの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:515kcal	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:527kcal	じゃが芋とツナの炒め物 千切り野菜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:466kcal	
昼食	A	鯖の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 エネルギー:607kcal	豚肉のねぎ塩炒め れんこんの炒め煮 キャベツのお浸し ごはん 味噌汁 エネルギー:518kcal	八宝菜 春巻 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ エネルギー:678kcal	鮭の胡麻ダレ焼き 卵の花 白菜のわさび和え 炊き込みごはん すまし汁 エネルギー:494kcal	豚肉のごま漬焼 ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー:567kcal	塩麻婆豆腐 チンゲン菜と卵のソテー 杏仁ムース ごはん 中華スープ エネルギー:505kcal	
	B	かき揚げ天丼 切干大根の炒め煮 白菜のお浸し 味噌汁 エネルギー:514kcal	めばるの葱味噌焼き れんこんの炒め煮 キャベツのお浸し ごはん すまし汁 エネルギー:425kcal	卵と海老のチリソースがけ 春巻 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ エネルギー:679kcal	牛肉ときのこのしぐれ煮うどん 卵の花 白菜のわさび和え お肉 エネルギー:454kcal	カスガイのムニエル ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー:538kcal	SPECIAL 	
おやつ		今川焼(こしあん) エネルギー:91kcal	ようかんロール エネルギー:175kcal	フルーツパウンドケーキ エネルギー:114kcal	ストロベリーババロア エネルギー:94kcal	もみじ饅頭 エネルギー:113kcal	ブッセ エネルギー:106kcal	
夕食	A	鶏肉と厚揚げのごまみそ炒め ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁 エネルギー:524kcal	カレーの煮付け ふろふき大根 しろ菜のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:436kcal	サワラの山椒焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 エネルギー:462kcal	豚肉の生姜焼 がんもどきの煮物 おぐらの黒胡麻和え ごはん 味噌汁 エネルギー:576kcal	ぶり大根 茄子とピーマンの炒め物 漬物 ごはん 具沢山味噌汁 エネルギー:449kcal	海老玉 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:560kcal	
	B	ブリの照り焼き ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁 エネルギー:395kcal	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ふろふき大根 しろ菜のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:459kcal	鶏肉の味噌焼 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 エネルギー:508kcal	あじフライ がんもどきの煮物 おぐらの黒胡麻和え ごはん 味噌汁 エネルギー:570kcal	つくねの照り焼 茄子とピーマンの炒め物 漬物 ごはん 具沢山味噌汁 エネルギー:468kcal	豚肉のカレー炒め 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:609kcal	
日計	A	エネルギー:1613kcal 炭水化物:70.0g 脂質:53.3g 食塩相:9.4g	エネルギー:1611kcal 炭水化物:63.8g 脂質:46.0g 食塩相:10.9g	エネルギー:1748kcal 炭水化物:66.3g 脂質:61.6g 食塩相:9.3g	エネルギー:1620kcal 炭水化物:72.6g 脂質:52.6g 食塩相:10.3g	エネルギー:1679kcal 炭水化物:64.4g 脂質:55.7g 食塩相:9.1g	エネルギー:1814kcal 炭水化物:69.9g 脂質:49.9g 食塩相:9.6g	
日計	B	エネルギー:1489kcal 炭水化物:55.5g 脂質:33.2g 食塩相:9.1g	エネルギー:1588kcal 炭水化物:63.9g 脂質:35.9g 食塩相:9.2g	エネルギー:1785kcal 炭水化物:74.0g 脂質:59.1g 食塩相:10.3g	エネルギー:1633kcal 炭水化物:63.8g 脂質:41.7g 食塩相:12.4g	エネルギー:1646kcal 炭水化物:58.7g 脂質:51.5g 食塩相:8.6g	エネルギー:1686kcal 炭水化物:59.4g 脂質:44.9g 食塩相:8.1g	

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。