



今週の献立



	01月 01日 (月)				01月 02日 (火)				01月 03日 (水)				01月 04日 (木)				01月 05日 (金)				01月 06日 (土)				01月 07日 (日)			
朝	御飯 おせち れんこんしぼりの炊き合わせ ほうれん草の木の实和え 牛乳 味噌汁(なめこ)				御飯 おせち えびと帆立の若葉蒸し 長芋の磯風味 牛乳 味噌汁(白菜)				食パン トマトオムレツ 人参サラダ 乳酸菌飲料 コンスープ				御飯 あじつみれと野菜の煮物 納豆 漬物(高菜) 牛乳 清汁(舞茸)				御飯 和風炒り煮 白菜のツナ和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)				御飯 車麩の卵とし 春菊なめ茸和え ねり梅 牛乳 味噌汁(南瓜)				ロールパン ベーコン入り野菜ソテー カリフラワーサラダ ジョア コンソメスープ(魚肉ソーセージ)			
	I補給 -		608		I補給 -		549		I補給 -		419		I補給 -		497		I補給 -		484		I補給 -		511		I補給 -		422	
	たんぱく質	脂質	24.5	19	たんぱく質	脂質	25.2	15.6	たんぱく質	脂質	15.4	8.3	たんぱく質	脂質	22.9	14.2	たんぱく質	脂質	19.8	15.2	たんぱく質	脂質	19.9	13.7	たんぱく質	脂質	16.7	16.5
	塩分		2.9		塩分		3.3		塩分		2		塩分		2.6		塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		2.7	
昼	梅ご飯 刺身盛合せ おせち盛り合わせ カニ煮こごり 紅白なます フルーツ お雑煮風汁				赤飯 カレーのうに焼き 炊き合わせ 小松菜の炒りたらこ和え ようかん 茶碗蒸し				ちらし寿司 天ぷら ほうれん草の白和え 杏仁豆腐 清汁(お花豆腐)				御飯 チキンのトマトソース煮 キャベツソテー スイートサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)				七草粥 赤魚のおろし煮 えびときのこのあんかけ豆腐 長芋の梅風味 抹茶寒天 吉野汁				御飯 豚肉の甜麺醤焼き 卵の花炒り 海老と小松菜のたらこマヨ フルーツ 清汁(赤小板)				御飯 白身魚フライ 肉じゃが かぶの酢の物 フルーツ 味噌汁(春菊)			
	I補給 -		496		I補給 -		559		I補給 -		554		I補給 -		525		I補給 -		556		I補給 -		519		I補給 -		536	
	たんぱく質	脂質	36.7	8.6	たんぱく質	脂質	28.2	8.5	たんぱく質	脂質	24.5	10.2	たんぱく質	脂質	20.5	11.2	たんぱく質	脂質	22.8	4.8	たんぱく質	脂質	20.1	16.2	たんぱく質	脂質	17.4	14.8
	塩分		2.7		塩分				塩分		3.4		塩分		2.4		塩分		2.6		塩分		2.5		塩分		1.9	
おやつ	紅白饅頭				エクレア				ドーナツ(シナモン)				フレッシュチョコケーキ				ミニたいやき				手作りマカロニきなこ				金時芋あんまんじゅう			
	I補給 -		81		I補給 -		49		I補給 -		78		I補給 -		70		I補給 -		47		I補給 -		99		I補給 -		103	
	たんぱく質	脂質	1.8	0.1	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.4	3.8	たんぱく質	脂質	1.2	0.2	たんぱく質	脂質	4.3	1.8	たんぱく質	脂質	2.3	0.6
	塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0	
夕	御飯 すき焼き ブロッコリーのえびあんかけ かぶの即席漬け 清汁(紅梅花麩)				御飯 ビーフストロガノフ チーズサラダ りんごジュース コンソメスープ(かにかま)				御飯 鱈の道明寺蒸し 煮しめ ひじき入り白菜浅漬け 吉野汁				麦めし 干草焼き 南瓜の含め煮 いんげんの生姜お浸し 味噌汁(春菊)				御飯 麻婆豆腐 えび焼売 もやしと青菜のナムル 中華スープ(春雨)				御飯 鮭のムニエル アスパラのソテー カニ風味サラダ コンソメスープ(白菜)				御飯 鶏肉のネギ味噌焼き さつま芋と切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 清汁(はんぺん)			
	I補給 -		506		I補給 -		673		I補給 -		481		I補給 -		463		I補給 -		455		I補給 -		392		I補給 -		450	
	たんぱく質	脂質	18.7	19.5	たんぱく質	脂質	18	33	たんぱく質	脂質	21.3	8.4	たんぱく質	脂質	16.5	8.3	たんぱく質	脂質	18.7	12	たんぱく質	脂質	20.8	8.7	たんぱく質	脂質	21.6	7.5
	塩分		2.6		塩分		2.7		塩分		3.5		塩分		2		塩分		3		塩分		1.9		塩分		2.2	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



	01月08日(月)				01月09日(火)				01月10日(水)				01月11日(木)				01月12日(金)				01月13日(土)				01月14日(日)			
朝	御飯 竹輪と生揚げの煮物 チンゲン菜の和風和え ふりかけ 牛乳 清汁(舞茸)				御飯 肉団子の甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え ねり梅 牛乳 味噌汁(大根)				ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 アスパラサラダ りんごジュース				御飯 和風野菜炒め 長芋のわさび酢和え ふりかけ 牛乳 清汁(なると)				食パン 目玉焼き チーズサラダ ジョア コーンスープ				御飯 揚げボールの含め煮 納豆 漬け物(しば漬け) 牛乳 清汁(カニカマ)				御飯 エビ入と野菜の炒め煮 おくらとなめこの生姜醤油 のり佃煮 牛乳 味噌汁(さつま芋)			
	I補給 - 481				I補給 - 590				I補給 - 455				I補給 - 455				I補給 - 493				I補給 - 501				I補給 - 453			
	たんぱく質	脂質	21.7	13.6	たんぱく質	脂質	21	19.9	たんぱく質	脂質	11.9	15.6	たんぱく質	脂質	18.2	11.5	たんぱく質	脂質	23.6	20	たんぱく質	脂質	23.3	13.2	たんぱく質	脂質	18.2	10.2
塩分		2.7		塩分		3		塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		2.2		塩分		2.6		塩分		1.8		
昼	御飯 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーとしめじソテー トマトサラダ フルーツ 卵スープ				きのこの和風スパゲッティ ポークビーンズ ひじきの胡麻ドレ フルーツ コンソメスープ(キャベツ)				菜飯 メルルーサの照煮 人参のたらこ炒め オクラと大豆のしそ風味 フルーツ 清汁(カニカマ)				カレーライス ミックスローサラダ フルーツポンチ コンソメスープ(チンゲン菜)				麦めし 鯖の味噌煮 もやしの沢庵風味炒め 小松菜と桜えびの磯風味 フルーツ 清汁(はんぺん)				御飯 ハンバーグデミソースかけ ほうれん草ソテー シルバーサラダ フルーツ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				御飯 五目豆腐焼き かぶと油揚げの煮物 チンゲン菜の辛子和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)			
	I補給 - 479				I補給 - 528				I補給 - 417				I補給 - 584				I補給 - 468				I補給 - 523				I補給 - 458			
	たんぱく質	脂質	17.4	16.5	たんぱく質	脂質	20.3	13.3	たんぱく質	脂質	23.1	5.8	たんぱく質	脂質	13.1	22.5	たんぱく質	脂質	23.6	12.1	たんぱく質	脂質	16.9	15.3	たんぱく質	脂質	18.5	11
塩分		1.6		塩分		2.8		塩分		2.7		塩分		3.5		塩分		2.2		塩分		3.5		塩分		3.1		
おやつ	手作りデザートいちごムース				抹茶カステラ				アメリカンドッグ				手作りお汁粉				ロールケーキ(コーヒー)				厚切りカットバウム				黒棒			
	I補給 - 12				I補給 - 65				I補給 - 80				I補給 - 94				I補給 - 69				I補給 - 87				I補給 - 69			
	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	2	1.1	たんぱく質	脂質	3.3	2.3	たんぱく質	脂質	1.7	0.5	たんぱく質	脂質	1.2	2.3	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	1.4	1.7
塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.5		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		
夕	御飯 鱈の香味焼き 茄子のそぼろあん オクラのたまねぎ和え 味噌汁(ほうれん草)				御飯 かに玉 レンコンとこんにゃくの炒め物 白菜のレモン醤油 中華スープ(にら)				御飯 鶏肉のごま照焼き かぶのうすくず煮 春菊の梅カツオ 味噌汁(さつま芋)				麦めし ホキの西京焼き 高野豆腐とふきの含煮 ひじきのマヨ和え 清汁(とろろ昆布)				御飯 肉野菜炒め チンゲン菜と油揚げの煮浸し トマトのみぞれ酢 味噌汁(かぶ)				御飯 かれいの照焼き 里芋のけんちん煮 白菜のお浸し 味噌汁(大根)				御飯 ポークチャップ もやしのカレーソテー たらこときのこのマカロニサラダ コンソメスープ(菜の花)			
	I補給 - 474				I補給 - 406				I補給 - 484				I補給 - 424				I補給 - 480				I補給 - 456				I補給 - 524			
	たんぱく質	脂質	22.2	6.3	たんぱく質	脂質	11.3	12.1	たんぱく質	脂質	22.9	7.2	たんぱく質	脂質	23.8	10.6	たんぱく質	脂質	18.5	17.3	たんぱく質	脂質	22.7	4.8	たんぱく質	脂質	19.2	20
塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.6		塩分		2.3		塩分		1.8		塩分		2.4		塩分		2.4		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



	01月15日(月)	01月16日(火)	01月17日(水)	01月18日(木)	01月19日(金)	01月20日(土)	01月21日(日)
朝	御飯 白菜と厚揚げの中華風旨煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 清汁(なると)	食パン プレーンオムレツ スパゲティーサラダ ジョア パンプキンポタージュ	御飯 野菜炒め 春菊のしらす和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(長芋)	御飯 車麩と野菜の含め煮 もやしの辛子醤油 あみ佃煮 牛乳 味噌汁(南瓜)	クリームパン ポトフ ツナサラダ りんごジュース	御飯 沢煮椀風 いんげんのきなこ和え のり佃煮 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(しめじ)
	I補給 - 453	I補給 - 546	I補給 - 470	I補給 - 457	I補給 - 536	I補給 - 396	I補給 - 520
	たんぱく質 脂質 18.1 12.4	たんぱく質 脂質 21.9 16.2	たんぱく質 脂質 19.9 13	たんぱく質 脂質 17.2 10.3	たんぱく質 脂質 17.9 19.3	たんぱく質 脂質 14.2 9.1	たんぱく質 脂質 26 15.3
	塩分 2.2	塩分 2.3	塩分 2.1	塩分 2.2	塩分 2.6	塩分 1.4	塩分 2.2
昼	御飯 豚肉のマスタード焼き ベーコンとなすのソテー コーンサラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん)	大豆入りじゃこご飯 鮭のおろし酢 さつま芋の甘煮 まさご和え フルーツ 味噌汁(にら)	肉うどん 大根の吉野煮 茄子の胡麻酢風味 フルーツ	御飯 鰹の味噌マヨネーズ焼き ジャーマンポテト ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ(しいたけ)	御飯 鶏の塩唐揚げ 小松菜とはんぺんの煮浸し かぶ甘酢漬け フルーツ 吉野汁	ピラフ カレイのオランダ焼き 茄子のトマト煮込み ハムのマリネ フルーツ コンソメスープ(ほうれん草)	麦めし 鶏肉の照り煮 れんこんしらす炒め ひじきと切り干し大根の酢の物 フルーツ 清汁(麩)
	I補給 - 559	I補給 - 518	I補給 - 561	I補給 - 474	I補給 - 442	I補給 - 435	I補給 - 465
	たんぱく質 脂質 18.4 26.3	たんぱく質 脂質 26 6.8	たんぱく質 脂質 20.7 16.7	たんぱく質 脂質 20.9 12.3	たんぱく質 脂質 19.9 8.9	たんぱく質 脂質 20.5 13.1	たんぱく質 脂質 21.4 5.1
	塩分 2.2	塩分 2.9	塩分 3.9	塩分 2.1	塩分 2.4	塩分 2.6	塩分 2.2
おやつ	窯焼きチーズケーキ	手作りスイートポテト	あんドーナツ	手作り紅茶ゼリー	もみじまんじゅう(クリーム)	ワッフル	どらやき
	I補給 - 24	I補給 - 63	I補給 - 94	I補給 - 55	I補給 - 70	I補給 - 92	I補給 - 63
	たんぱく質 脂質 0.9 8.4	たんぱく質 脂質 1 1.2	たんぱく質 脂質 2.7 2.4	たんぱく質 脂質 0.7 1.8	たんぱく質 脂質 1.6 0.4	たんぱく質 脂質 2.7 1.7	たんぱく質 脂質 1.6 0.7
	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0
夕	御飯 シルバーの野菜甘酢あん 南瓜のいとこ煮 大根の梅肉和え 味噌汁(ほうれん草)	御飯 家常豆腐 チンゲン菜のさっと煮 かぶの即席漬け 清汁(舞茸)	御飯 たらこのピカタ アスパラと海老のソテー 切干し大根のサラダ コンソメスープ(白菜)	麦めし ミートボール黒酢あん 生揚げとごぼう煮 ひじきといんげんの胡麻和え 清汁(赤小板)	御飯 鯖のみぞれ煮 里芋のそぼろあん 白菜の華風和え 味噌汁(なす)	御飯 豚肉の生姜焼き がんもとふきの煮物 オクラと大豆のしそ風味 清汁(豆腐)	御飯 白身魚のムニエル きのこのバターソテー シーザーサラダ コンソメスープ(白菜)
	I補給 - 470	I補給 - 444	I補給 - 421	I補給 - 476	I補給 - 515	I補給 - 492	I補給 - 363
	たんぱく質 脂質 19.9 6	たんぱく質 脂質 14.4 15	たんぱく質 脂質 24.1 9.2	たんぱく質 脂質 18.6 13.3	たんぱく質 脂質 23.8 13.5	たんぱく質 脂質 23 16.6	たんぱく質 脂質 16.3 8.4
	塩分 2.2	塩分 1.9	塩分 2.3	塩分 2.8	塩分 2.4	塩分 2.5	塩分 1.9

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



	01月22日(月)				01月23日(火)				01月24日(水)				01月25日(木)				01月26日(金)				01月27日(土)				01月28日(日)			
朝	御飯 はんぺんの卵とし 長芋の磯風味 漬け物(高菜) 牛乳 清汁(椎茸)				御飯 海老つみれと根菜の含め煮 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳 清汁(カイワレ)				ロールパン ウイナー入り野菜ソテー マリネ ショア コンソメスープ(チンゲン菜)				御飯 さつま揚げの煮付け きゅうりの即席漬け 佃煮 牛乳 味噌汁(長芋)				あんぱん チーズ入りスクランブルエッグ 大根サラダ りんごジュース コンソメスープ(ベーコン)				御飯 ホキの粕漬け 里芋と舞茸の煮付け ふりかけ 牛乳 清汁(なると)				御飯 チンゲン菜と生揚げの炒め物 とろろ ねり梅 牛乳 味噌汁(なす)			
	I補給 - 466				I補給 - 449				I補給 - 379				I補給 - 440				I補給 - 533				I補給 - 479				I補給 - 483			
	たんぱく質	脂質	18.4	11.4	たんぱく質	脂質	18.9	11.2	たんぱく質	脂質	15.1	14.6	たんぱく質	脂質	16.5	9.3	たんぱく質	脂質	18.1	16.2	たんぱく質	脂質	24.1	10.5	たんぱく質	脂質	17.2	13
塩分	2.6			塩分	2			塩分	2.4			塩分	2.2			塩分	2.5			塩分	2.4			塩分	2.2			
昼	御飯 エビカツ 炒り豆腐 ごぼうとササミの胡麻ドレ フルーツ 吉野汁				御飯 ミートローフ アスパラとベーコンのソテー タラモサラダ フルーツ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				麦めし 鯖の韓国風つけ焼き 大学南瓜 キャベツの華風和え フルーツ 味噌汁(にら)				五目ラーメン えび焼売 ひじき入り白菜浅漬け フルーツ				御飯 たらしの和風あんかけ なすのそぼろ煮 さつま芋の胡麻よごし フルーツ 清汁(えのき)				ひじきご飯 のし鶏のやまかけ ふきと切干し大根の炒め煮 小松菜の辛子醤油 フルーツ 味噌汁(なめこ)				御飯 鮭のゆずこしょう焼き かぶカニあんかけ なめこと春菊の酢の物 フルーツ けんちん汁			
	I補給 - 557				I補給 - 510				I補給 - 603				I補給 - 536				I補給 - 469				I補給 - 466				I補給 - 374			
	たんぱく質	脂質	18.9	16.5	たんぱく質	脂質	18.6	17.3	たんぱく質	脂質	23	17	たんぱく質	脂質	22	17.4	たんぱく質	脂質	22.4	6.2	たんぱく質	脂質	20.6	10.1	たんぱく質	脂質	20.1	3.2
塩分	1.8			塩分	2.7			塩分	2.1			塩分	4.1			塩分	2.9			塩分	2.8			塩分	2.2			
おやつ	厚切りカットバウム (チョコ)				乳菓まんじゅう				手作りようかん				メープルドーナッツ				手作り蒸しパン				黒糖カステラ				ソフトサラダせんべい			
	I補給 - 87				I補給 - 70				I補給 - 43				I補給 - 78				I補給 - 80				I補給 - 67				I補給 - 73			
	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	0.7	0.1	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.5	1.9	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	0.9	2.5
塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0.2			
夕	御飯 鶏肉和風きのこソース 小松菜の煮浸し 長芋のポン酢かけ 味噌汁(生揚げ)				麦めし 鯖の梅煮 ひじきとほうれん草炒め トマトのおろしかけ 味噌汁(白菜)				豚玉丼 大豆の甘辛煮 春菊とえのきのゴマ和え 清汁(とろろ昆布)				御飯 赤魚の刻み昆布あんかけ じゃが芋と舞茸の煮物 黒豆 豚汁				御飯 焼き豆腐のしぐれ煮 人参の甘酢炒め いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(おくら)				御飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ アスパラとヤングコーンのソテー パンプキンサラダ コンソメスープ(キャベツ)				麦めし 豚肉の甜麺醬焼き 白菜の煮浸し 長芋とおくらのおかか和え かきたま汁			
	I補給 - 434				I補給 - 440				I補給 - 569				I補給 - 514				I補給 - 506				I補給 - 490				I補給 - 551			
	たんぱく質	脂質	25.1	8.7	たんぱく質	脂質	20.3	8.7	たんぱく質	脂質	21	22.1	たんぱく質	脂質	24.4	11.4	たんぱく質	脂質	17.1	15.5	たんぱく質	脂質	17.2	17.4	たんぱく質	脂質	20.5	20.2
塩分	2			塩分	3			塩分	3.3			塩分	2.5			塩分	1.6			塩分	2.5			塩分	2.1			

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

