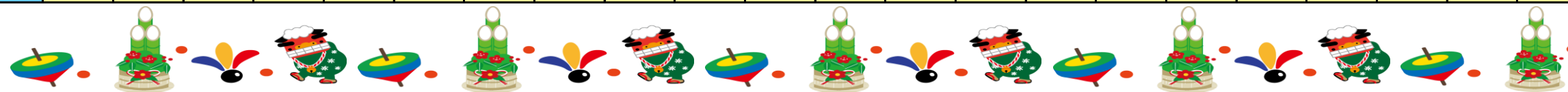


今週の献立

	12月31日(月)				01月01日(火)				01月02日(水)				01月03日(木)				01月04日(金)				01月05日(土)				01月06日(日)			
朝	ロールパン 南瓜のクリーム煮 ビーンズサラダ ジョア				ご飯 おせち れんこんしぼりの炊き合わせ いんげんのピーナッツ和え 牛乳 味噌汁(なめこ)				ご飯 おせち えびと帆立の若葉蒸し 胡瓜甘酢漬け 牛乳 味噌汁(白菜)				食パン ほうれん草オムレツ ビーンズサラダ 乳酸菌飲料 コーンスープ				ご飯 あじつみれと野菜の煮物 納豆 ふりかけ 牛乳 清汁(舞茸)				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(しめじ)				ご飯 車麩の卵とじ 春菊なめ茸和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(南瓜)			
	I補給 - 511				I補給 - 615				I補給 - 517				I補給 - 517				I補給 - 518				I補給 - 413				I補給 - 501			
	外パク質	脂質	18.9	17.8	外パク質	脂質	23.7	16.6	外パク質	脂質	23.8	15.5	外パク質	脂質	18.9	16	外パク質	脂質	24.2	14.9	外パク質	脂質	16.1	15.9	外パク質	脂質	21.2	14.3
	塩分		2		塩分		2.6		塩分		3.1		塩分		2		塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		2	
昼	ご飯 鯖の生姜煮 厚揚げのそぼろあん ひじきとささみのごま和え フルーツ 味噌汁(もやし)				生姜入り梅ご飯 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 長芋のわさび和え ようかん 茶碗蒸し				ちらし寿司 天ぷら 小松菜とささみの梅肉おかか和え あんみつ 清汁(お花豆腐)				ご飯 チキンのトマトソース煮 あさりとアスパラのカレーソテー スイートサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)				ご飯 コロケ ごぼうと牛肉のしぐれ煮 チンゲン菜の辛子和え フルーツ 味噌汁(麩)				ご飯 回鍋肉 野菜の中華ポン酢炒め ひじき入り白菜浅漬け フルーツ 中華スープ(魚肉ソーセージ)			
	I補給 - 569				I補給 - 545				I補給 - 578				I補給 - 553				I補給 - 492				I補給 - 591				I補給 - 523			
	外パク質	脂質	32.2	18.3	外パク質	脂質	37.5	7.9	外パク質	脂質	27.4	7.3	外パク質	脂質	24.5	6.3	外パク質	脂質	20.1	8.8	外パク質	脂質	16.3	20.5	外パク質	脂質	19.5	16.9
	塩分		1.9		塩分		3.2		塩分		2.9		塩分		3.1		塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		3.4	
おやつ	窯焼きミルクケーキ				紅白饅頭				エクレア				杏仁豆腐				もみじまんじゅう(こしあん)				手作り蒸しパン				フレッシュチョコケーキ			
	I補給 - 48				I補給 - 81				I補給 - 49				I補給 - 58				I補給 - 53				I補給 - 80				I補給 - 70			
	外パク質	脂質	0.9	2.6	外パク質	脂質	1.8	0.1	外パク質	脂質	1.5	2.3	外パク質	脂質	0.9	0.4	外パク質	脂質	1.3	0.3	外パク質	脂質	1.5	1.9	外パク質	脂質	1.4	3.8
	塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0	
夕	ご飯 天ぷら(3種) ふろふき蕪 小松菜の磯風味 清汁(年越しそば)				ご飯 すき焼き 蕪の中華風あんかけ 茄子の胡麻よごし 清汁(紅梅花麩)				ご飯 ビーフストロガノフ シーザーサラダ フルーツポンチ コーヒー牛乳				ご飯 鯖の道明寺蒸し 煮しめ 白菜の磯和え 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(なめこ)				ご飯 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)				ご飯 鮭の和風ムニエル 卵の花炒り 海老と小松菜のたらこマヨ 清汁(とろろ昆布)			
	I補給 - 463				I補給 - 533				I補給 - 710				I補給 - 466				I補給 - 446				I補給 - 443				I補給 - 390			
	外パク質	脂質	10.5	12	外パク質	脂質	15.4	21.8	外パク質	脂質	19.4	34.7	外パク質	脂質	20.8	7.2	外パク質	脂質	16	6.8	外パク質	脂質	17.7	11	外パク質	脂質	21.1	6.6
	塩分		1.7		塩分		2.5		塩分		1.6		塩分		3.5		塩分		2		塩分		3		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07日(月)				01月08日(火)				01月09日(水)				01月10日(木)				01月11日(金)				01月12日(土)				01月13日(日)			
朝	ご飯 和風炒り煮 いんげんの生姜お浸し ねり梅 牛乳 味噌汁(オクラ)				ご飯 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(キヌサヤ)				ご飯 肉団子の甘辛煮 大根のゆかり和え 佃煮 牛乳 味噌汁(くきわかめ)				ジャムパン 目玉焼き アスパラサラダ りんごジュース コーンスープ				ご飯 和風野菜炒め とろろ ふりかけ 牛乳 清汁(なると)				ご飯 卵とじ おくらとなめこの生姜醤油 のり佃煮 牛乳 卵スープ				ご飯 揚げボールの含め煮 茄子のしらす和え 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(大根)			
	I総計 - 479				I総計 - 483				I総計 - 591				I総計 - 519				I総計 - 448				I総計 - 498				I総計 - 466			
	たんぱく質	脂質	17.4	14.2	たんぱく質	脂質	21.9	13.6	たんぱく質	脂質	22	20.2	たんぱく質	脂質	16.8	14.9	たんぱく質	脂質	17.5	11.3	たんぱく質	脂質	21.8	16.4	たんぱく質	脂質	18.8	11.3
	塩分	2.6			塩分	2.7			塩分	3.2			塩分	1.8			塩分	2.6			塩分	2			塩分	2.8		
昼	七草粥 たらのとろろ蒸し ふろふき蕪の肉味噌かけ さつま芋と大豆の胡麻がらめ りんごゼリー けんちん汁				ご飯 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーとしめじのとろろ煮 胡瓜とトマトの酢の物 フルーツ 味噌汁(あさり)				ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト レタスとピーマンのマリネ フルーツ コンソメスープ(キャベツ)				菜飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 春菊の梅カツオ フルーツ 清汁(車麩)				ビーフカレー 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 カレイの照煮 切り干し大根の炒り煮 小松菜と桜えびの磯風味 フルーツ 清汁(はんぺん)				ご飯 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)			
	I総計 - 530				I総計 - 485				I総計 - 572				I総計 - 526				I総計 - 402				I総計 - 461				I総計 - 522			
	たんぱく質	脂質	22.7	5.1	たんぱく質	脂質	17.6	14.8	たんぱく質	脂質	19.5	16.9	たんぱく質	脂質	16.8	10.4	たんぱく質	脂質	7.5	10.3	たんぱく質	脂質	19.9	10.6	たんぱく質	脂質	16.8	15.3
	塩分	3.1			塩分	1.8			塩分	3.1			塩分	2.9			塩分	3.1			塩分	2.5			塩分	3.1		
おやつ	金時芋あんまんじゅう				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			
	I総計 - 103				I総計 - 12				I総計 - 65				I総計 - 80				I総計 - 94				I総計 - 69				I総計 - 87			
	たんぱく質	脂質	2.3	0.6	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
	塩分	0			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0.5			塩分	0.1			塩分	0.1			塩分	0		
夕	ご飯 豚肉のマスタードきのこソース アスパラのソテー トマトとチーズのサラダ コンソメスープ(菜の花)				ご飯 芙蓉蟹 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(木耳)				ご飯 鯖の塩焼き 茄子の胡麻風味炒め オクラの梅カツオ和え 清汁(麩)				ご飯 松風焼き かぶのうすくず煮 黒豆 吉野汁				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 味噌汁(なめこ)				ご飯 鶏肉のディンプル風 キャベツソテー ツナとカリフラワーのサラダ コンソメスープ(トマト)				ご飯 鮭のマスタード焼き 里芋のけんちん煮 白菜の胡麻ドレ 清汁(かにかま)			
	I総計 - 496				I総計 - 424				I総計 - 429				I総計 - 508				I総計 - 440				I総計 - 450				I総計 - 439			
	たんぱく質	脂質	19	21.2	たんぱく質	脂質	11	12.7	たんぱく質	脂質	20.8	12	たんぱく質	脂質	21.1	13.2	たんぱく質	脂質	24.8	11.1	たんぱく質	脂質	23.6	12.9	たんぱく質	脂質	21.8	10.7
	塩分	2.1			塩分	2.4			塩分	1.9			塩分	2.1			塩分	2.1			塩分	2.7			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 14日 (月)				01月 15日 (火)				01月 16日 (水)				01月 17日 (木)				01月 18日 (金)				01月 19日 (土)				01月 20日 (日)			
朝	食パン ベーコンと南瓜のクリーム煮 チーズサラダ ジョア				ご飯 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 味噌汁(かぶ)				ロールパン プレーンオムレツ スパゲティ-サラダ ジョア パンプキンポター-ジュ				ご飯 野菜炒め 春菊のしらす和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(長芋)				ご飯 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)				ご飯 沢煮椀風 いんげんのきなこ和え のり佃煮 牛乳				チョココロネ マカロニトマトスープ煮 ツナサラダ りんごジュース			
	I総計 - 433				I総計 - 461				I総計 - 584				I総計 - 472				I総計 - 455				I総計 - 396				I総計 - 548			
	たんぱく質	脂質	17.1	17.2	たんぱく質	脂質	18.2	12.7	たんぱく質	脂質	22.3	19	たんぱく質	脂質	20.5	13.2	たんぱく質	脂質	17.2	10.3	たんぱく質	脂質	14.2	9.1	たんぱく質	脂質	14	22.6
	塩分	2.5			塩分	1.9			塩分	2.2			塩分	2.1			塩分	2.2			塩分	1.4			塩分	2.4		
昼	ご飯 秋刀魚の梅照り焼き 筑前煮 茄子とみょうがの和え物 フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ご飯 ミートローフ 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(かぼちゃ)				きのこご飯 鮭のおろし酢 さつまいもの甘煮 まさご和え フルーツ 味噌汁(にら)				肉うどん かぶの吉野煮 茄子の胡麻酢風味 フルーツ				ご飯 鱈の味噌マヨネーズ焼き ポークビーンズ ピクルス フルーツ コンソメスープ(しいたけ)				ゆかり枝豆ご飯 鶏の三色唐揚げ 春雨のピリ辛炒め 切干し大根の中華サラダ マンゴーヨーグルト 中華スープ(木耳)				ご飯 たらしの和風あんかけ ムキエビと白菜の炒め物 もやしのゆず醤油 フルーツ 卵スープ			
	I総計 - 517				I総計 - 490				I総計 - 520				I総計 - 553				I総計 - 487				I総計 - 616				I総計 - 370			
	たんぱく質	脂質	20.8	15.8	たんぱく質	脂質	17.5	16.9	たんぱく質	脂質	25	6.5	たんぱく質	脂質	19.7	16.1	たんぱく質	脂質	21.2	12.3	たんぱく質	脂質	22.8	25.9	たんぱく質	脂質	21.6	2.7
	塩分	3			塩分	2.7			塩分	3.6			塩分	3.6			塩分	2.2			塩分	4			塩分	2.8		
おやつ	黒棒				窯焼きチーズケーキ				プチケーキ(ショコラ)				あんド-ナツ				手作り紅茶ゼリ-				もみじまんじゅう(クリーム)				ワッフル			
	I総計 - 69				I総計 - 24				I総計 - 37				I総計 - 94				I総計 - 55				I総計 - 70				I総計 - 92			
	たんぱく質	脂質	1.4	1.7	たんぱく質	脂質	0.9	8.4	たんぱく質	脂質	0.8	2.1	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
	塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1		
タ	ご飯 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(じゃがいも)				ご飯 鯖の味噌煮 里芋のそぼろあん 大根の梅ドレ和え 清汁(豆腐)				ご飯 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)				ご飯 たらしのピカタ 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(赤小豆)				ご飯 鯖のみぞれ煮 里芋のあんかけ 白菜の華風和え 味噌汁(あさり)				ご飯 豚肉の生姜焼き がんとふきの煮物 オクラと大豆のしそ風味 清汁(豆腐)			
	I総計 - 531				I総計 - 521				I総計 - 444				I総計 - 418				I総計 - 468				I総計 - 420				I総計 - 508			
	たんぱく質	脂質	18.8	19.9	たんぱく質	脂質	24.2	14.7	たんぱく質	脂質	14.4	15	たんぱく質	脂質	24	9.2	たんぱく質	脂質	18.3	13.2	たんぱく質	脂質	19.6	7	たんぱく質	脂質	21.4	19.5
	塩分	2.4			塩分	2.3			塩分	1.9			塩分	2.3			塩分	2.8			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 21日 (月)				01月 22日 (火)				01月 23日 (水)				01月 24日 (木)				01月 25日 (金)				01月 26日 (土)				01月 27日 (日)			
朝	ご飯 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)				ご飯 野菜の中華炒め 春菊の磯風味 漬け物(高菜) 牛乳 清汁(椎茸)				ご飯 海老つみれと根菜の含め煮 とろろ ふりかけ 牛乳 清汁(かいわれ大根)				ロールパン ウイナー入り野菜ソテー マリネ ジョア コンソメスープ(チンゲン菜)				ご飯 さつま揚げの煮付け きゅうりの即席漬け ふりかけ 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)				ご飯 秋刀魚の塩焼き 里芋と舞茸の煮付け ふりかけ 牛乳 清汁(なると)			
	I総計 - 518				I総計 - 470				I総計 - 478				I総計 - 376				I総計 - 435				I総計 - 530				I総計 - 610			
	たんぱく質	脂質	26	15.3	たんぱく質	脂質	16.8	17.4	たんぱく質	脂質	19.8	11.1	たんぱく質	脂質	14.9	14.6	たんぱく質	脂質	16.2	9.9	たんぱく質	脂質	16.9	15.4	たんぱく質	脂質	25.7	24
	塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		2.6		塩分		2.4		塩分		1.8		塩分		2.4		塩分		2.4	
昼	麦めし とんかつ れんこんしらす炒め ひじきとブロッコリーの酢の物 フルーツ 清汁(麩)				ゆかり御飯 鯖のピーナッツ味噌焼き さつま芋のはちみつ煮 ごぼうとササミの胡麻ドレ フルーツ けんちん汁				ご飯 ジンジャーポークソテー アスパラとベーコンのケチャップ タラモサラダ フルーツ コンソメスープ(白菜)				麦めし 赤魚の刻み昆布あんかけ 大学南瓜 キャベツの華風和え フルーツ 豚汁				五目ラーメン 焼きぎょうざ 小松菜のナムル フルーツ				ご飯 白身魚フライタルタルソース 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 豆腐ハンバーグ ふきと切干し大根の炒め煮 カリフラワーとレタスの和風ドレ フルーツ 味噌汁(にら)			
	I総計 - 565				I総計 - 582				I総計 - 614				I総計 - 544				I総計 - 584				I総計 - 526				I総計 - 429			
	たんぱく質	脂質	19.6	16.9	たんぱく質	脂質	23.2	16.4	たんぱく質	脂質	18.3	31.1	たんぱく質	脂質	21.8	11.9	たんぱく質	脂質	21.3	20.4	たんぱく質	脂質	18	11.6	たんぱく質	脂質	17.9	5.1
	塩分		2.3		塩分		1.3		塩分		2.8		塩分		2		塩分		4.2		塩分		2.2		塩分		3	
おやつ	どらやき				厚切りカットバウム(チョコ)				乳菓まんじゅう				手作りスイートポテト				かりんとうドーナッツ(はちみつ)				手作りカップケーキ				ソフトサラダせんべい			
	I総計 - 63				I総計 - 87				I総計 - 70				I総計 - 63				I総計 - 78				I総計 - 90				I総計 - 73			
	たんぱく質	脂質	1.6	0.7	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	1	1.2	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.5	5.8	たんぱく質	脂質	0.9	2.5
	塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0.2	
夕	ご飯 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(マカロニ)				ご飯 鶏肉のクリームソース ブロッコリーとあさりのコンソメ コールスローサラダ コンソメスープ(ウインナー)				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 吉野汁				豚丼 大豆の甘辛煮 春菊とえのきのゴマ和え 清汁(とろろ昆布)				ご飯 メルルーサの照煮 じゃが芋と舞茸の煮物 黒豆 清汁(はんぺん)				ご飯 焼き豆腐のしぐれ煮 人参のポン酢炒め 菜の花の梅しらす 味噌汁(おくら)				ご飯 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)			
	I総計 - 362				I総計 - 427				I総計 - 430				I総計 - 558				I総計 - 464				I総計 - 512				I総計 - 490			
	たんぱく質	脂質	16.2	6.5	たんぱく質	脂質	23.2	11.1	たんぱく質	脂質	18.8	7.8	たんぱく質	脂質	19	22.5	たんぱく質	脂質	19.8	4.2	たんぱく質	脂質	19.6	15.2	たんぱく質	脂質	17.2	17.4
	塩分		1.9		塩分		2.9		塩分		2.9		塩分		3.8		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		2.5	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

