



週間献立表



	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)
朝	雑煮 筑前煮 御飯 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃがいも金平 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ 中華スープ 乳製品
昼	祝い寿し 魚の照り焼き 伊達巻・かまぼこ 栗きんとん・黒豆 紅白なます すまし汁	御飯 松風焼き ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の柚子しょうが餡かけ 大根の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏天 豆乳かんもの煮物 フルーツ 具沢山汁	きつねそば 貝だくさん厚焼玉子 コーンサラダ おにぎり	御飯 鶏肉の利休焼き 肉じゃが 漬物 すまし汁	七草粥 魚の照り焼 ごぼうのピリ辛炒め フルーツ すまし汁
夕	御飯 豚肉のすき焼き風煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ ごぼうの味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 肉団子のクリーム煮 漬物 もやしと水菜の和風サラダ 味噌汁	御飯 家常豆腐 漬物 いんげんのごま和え 中華スープ	御飯 和風ハンバーグ 胡瓜の甘酢あえ フルーツ すまし汁	御飯 白身フライ オーロラソース 野菜の豆乳クリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ 漬物 中華スープ
日計	I補給 :-1405kcal タバク :55.0g 脂質 :18.6g 食繊維:15.6g 鉄 :8.8mg 食塩相:6.6g	I補給 :-1544kcal タバク :53.7g 脂質 :39.3g 食繊維:12.0g 鉄 :5.5mg 食塩相:7.4g	I補給 :-1498kcal タバク :55.2g 脂質 :31.6g 食繊維:10.9g 鉄 :4.4mg 食塩相:7.0g	I補給 :-1693kcal タバク :55.9g 脂質 :53.4g 食繊維:10.1g 鉄 :5.7mg 食塩相:6.0g	I補給 :-1523kcal タバク :48.2g 脂質 :34.0g 食繊維:11.0g 鉄 :3.7mg 食塩相:7.2g	I補給 :-1692kcal タバク :53.4g 脂質 :50.4g 食繊維:11.3g 鉄 :4.8mg 食塩相:6.8g	I補給 :-1421kcal タバク :55.6g 脂質 :40.6g 食繊維:11.6g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.7g



週間献立表



	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝	御飯 里芋とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シヤム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉のヒレサシ焼き ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 チキン南蛮 和風きのこスパゲティー 漬物 すまし汁	肉うどん 揚げなす煮 フルーツ 小ちらしずし	鶏肉の塩こうじ焼 さつま芋と厚揚げの煮物 フルーツ すまし汁 ひじき御飯	御飯 ハンバーグ カボチャサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 チキンカレー きゅうりとツナのサラダ ヨーグルト コンソメスープ	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 五目卵焼き 大根と筍の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 魚の五目あんかけ 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯 ミートボールのトマト煮 白菜と大葉の甘酢和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の西京焼 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のチリソースかけ コーンソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ フルーツ すまし汁	御飯 コロツケ盛り合わせ こんにゃくの味噌煮 フルーツ すまし汁
日計	I補給 :-1637kcal タバク :59.3g 脂質 :44.2g 食繊維:14.3g 鉄 :5.8mg 食塩相:6.5g	I補給 :-1692kcal タバク :54.2g 脂質 :46.9g 食繊維:8.2g 鉄 :5.2mg 食塩相:7.6g	I補給 :-1543kcal タバク :44.3g 脂質 :38.1g 食繊維:9.8g 鉄 :3.9mg 食塩相:7.4g	I補給 :-1791kcal タバク :58.3g 脂質 :54.6g 食繊維:11.3g 鉄 :6.0mg 食塩相:6.8g	I補給 :-1570kcal タバク :46.4g 脂質 :43.1g 食繊維:14.6g 鉄 :5.6mg 食塩相:6.9g	I補給 :-1564kcal タバク :61.7g 脂質 :40.9g 食繊維:8.3g 鉄 :4.5mg 食塩相:6.9g	I補給 :-1668kcal タバク :48.4g 脂質 :53.3g 食繊維:13.2g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.2g



週間献立表

迎春

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
朝	御飯 大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴蒸し みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー コンソメスープ 乳製品
昼	豚丼 温玉のせ 胡瓜とワカメの酢の物 フルーツ 味噌汁	御飯 エビフライ 筑前煮 漬物 すまし汁	御飯 ミートボールの酢豚風 春捲 漬物 春雨のスープ	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーの塩炒め 漬物 豚汁	御飯 チキンソテーデミグラスソース スナップエンドウのソテー フルーツ コンソメスープ	そば 竹輪のカレー炒め フルーツ おにぎり	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のムニエル タルタルソース 野菜とウイナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏ときのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 豚の生姜焼き キャベツの梅おかか和え フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 金平ごぼう フルーツ すまし汁	御飯 牛肉コロッケ 大豆五目煮 漬物 かきたま汁	御飯 ふくさ蒸し じゃが芋の青海苔炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーの塩昆布和え 漬物 すまし汁
日	エネルギー:1631kcal タバク:58.7g	エネルギー:1576kcal タバク:53.8g	エネルギー:1609kcal タバク:58.5g	エネルギー:1601kcal タバク:58.2g	エネルギー:1564kcal タバク:57.4g	エネルギー:1602kcal タバク:54.1g	エネルギー:1652kcal タバク:55.2g
計	脂質:46.4g 食繊維:7.8g 鉄:4.7mg 食塩相:6.5g	脂質:37.5g 食繊維:9.5g 鉄:4.1mg 食塩相:6.6g	脂質:41.0g 食繊維:8.6g 鉄:4.6mg 食塩相:7.7g	脂質:41.2g 食繊維:13.0g 鉄:11.2mg 食塩相:6.6g	脂質:41.9g 食繊維:13.8g 鉄:5.2mg 食塩相:8.0g	脂質:40.0g 食繊維:11.6g 鉄:4.5mg 食塩相:6.8g	脂質:54.1g 食繊維:13.1g 鉄:5.5mg 食塩相:6.7g



週間献立表

迎春

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
朝	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの塩炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 フロココリーとベーコンのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすのオイスター炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 八宝菜 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 チキンのカレー風味焼き 茄子の南蛮酢かけ フルーツ 味噌汁	御飯 おでん 変わり金平 フルーツ すまし汁	味噌ラーメン 春巻 マカロニサラダ おにぎり	エビピラフ じゃが芋ときのこのガーリック炒め ユロッケ コンソメスープ	御飯 鶏肉のマヨ焼き 漬物 ピーナッツ和え けんちん汁	御飯 揚魚の中華あんかけ 青梗菜のかに風味和え フルーツ 中華スープ
夕	御飯 鶏肉の照焼 大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉のレモン焼 漬物 ごぼうサラダ コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの味噌バター炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の梅かつお焼 かぼちゃの含め煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	エネルギー:1441kcal タンパク:52.5g 脂質:28.5g 食繊維:9.9g 鉄:5.1mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1646kcal タンパク:58.3g 脂質:45.1g 食繊維:11.8g 鉄:4.2mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1628kcal タンパク:54.0g 脂質:41.1g 食繊維:10.8g 鉄:5.4mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1817kcal タンパク:57.4g 脂質:56.8g 食繊維:14.5g 鉄:6.3mg 食塩相:8.6g	エネルギー:1392kcal タンパク:50.8g 脂質:30.8g 食繊維:11.8g 鉄:4.2mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1665kcal タンパク:59.3g 脂質:51.4g 食繊維:10.7g 鉄:4.6mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1590kcal タンパク:56.7g 脂質:50.0g 食繊維:13.5g 鉄:3.4mg 食塩相:6.5g



週間献立表



	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)				
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品				
昼	御飯 豚肉と野菜の炒め物 サバの味噌煮 <small>(小鉢)</small> フルーツ すまし汁	ビーフカレー 薬味 ミモザサラダ コンソメスープ	御飯 チキンピカタ 漬物 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁				
夕	御飯 つくね焼 根菜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 もやしとささみの塩炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚の照り焼き 肉じゃが フルーツ すまし汁				
日計	I総計 :1665kcal タバク :58.4g 脂質 :49.9g 食繊維:10.2g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.7g	I総計 :1575kcal タバク :55.1g 脂質 :44.6g 食繊維:10.7g 鉄 :6.6mg 食塩相:7.7g	I総計 :1653kcal タバク :55.0g 脂質 :44.5g 食繊維:9.9g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.0g				

