

週間献立表

迎春



	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
朝	御飯 にらの卵とし 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	雑煮 煮物 味付のり 乳製品 御飯	御飯 金平ごぼう 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とブロッコリー-の炒め のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 白身魚の粒マスタード焼き スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 フルーツ 味噌汁	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 わりきり すまし汁	御飯 煮魚 豚肉と野菜の炒め物 フルーツ 味噌汁	パン スパゲティミートソース ブロッコリー ミモサツラ フルーツ コンソメスープ	三色丼 青菜とえびの炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉の五目炒め 揚げなす煮 ゼリー 中華スープ
夕	御飯 エビカツ ブロッコリーのバター醤油炒め オクラの和え物 すまし汁	年越しそば 天ぷら 小松菜の和え物 おにぎり	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 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 漬物 茶そば汁	御飯 肉団子のトマト煮 キャベツのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の治部煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコンマヨ焼 カリフラワーの塩炒め 漬物 味噌汁
日	1材料 -1669kcal 刻み分量:53.3g	1材料 -1497kcal 刻み分量:55.3g	1材料 -1460kcal 刻み分量:56.4g	1材料 -1607kcal 刻み分量:58.7g	1材料 -1587kcal 刻み分量:57.5g	1材料 -1525kcal 刻み分量:59.0g	1材料 -1667kcal 刻み分量:54.7g
計	脂質 :47.4g 食繊維:10.3g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.6g	脂質 :30.6g 食繊維:10.7g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.2g	脂質 :25.1g 食繊維:14.3g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.7g	脂質 :38.0g 食繊維:13.4g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.2g	脂質 :39.6g 食繊維:10.8g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.9g	脂質 :32.4g 食繊維:9.7g 鉄 :5.7mg 食塩相:6.5g	脂質 :57.4g 食繊維:13.6g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.6g



週間献立表



	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろあんかけ たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草の炒め物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 ハンバーグおろしポン酢 がんもの煮物 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	七草粥 鶏肉のくわ焼 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	御飯 肉じゃが(小鉢) 白身魚フライ 漬物 すまし汁	御飯 中華風炒り玉子 棒々鶏サラダ 春巻き 中華スープ	けんちんうどん 竹輪の変わり揚げ フルーツ ①ちらし寿司	御飯 魚のタルタル焼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	親子丼 じゃが芋金平 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 菜の花のかにあんかけ 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の胡麻漬焼き 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のグリルホニオソース カリフラワーの洋風ソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子しょう焼 もやしの中華煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 白菜の煮浸し 漬物 すまし汁	御飯 カニクリームコロッケ 田楽 漬物 すまし汁
日計	1材料:-1540kcal タバコ:58.9g 脂質:36.6g 食繊維:10.9g 鉄:4.9mg 食塩相:7.1g	1材料:-1714kcal タバコ:54.7g 脂質:59.2g 食繊維:8.4g 鉄:4.9mg 食塩相:6.4g	1材料:-1705kcal タバコ:59.4g 脂質:56.0g 食繊維:15.5g 鉄:5.7mg 食塩相:5.8g	1材料:-1458kcal タバコ:62.6g 脂質:27.9g 食繊維:8.7g 鉄:3.9mg 食塩相:7.6g	1材料:-1593kcal タバコ:50.7g 脂質:41.8g 食繊維:9.4g 鉄:5.1mg 食塩相:7.2g	1材料:-1509kcal タバコ:57.5g 脂質:30.0g 食繊維:13.2g 鉄:4.5mg 食塩相:6.6g	1材料:-1605kcal タバコ:48.2g 脂質:46.7g 食繊維:11.8g 鉄:4.5mg 食塩相:7.3g



週間献立表



	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)	1月19日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 梅ひしお 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 にらの卵とじ のり佃 味噌汁 乳製品	パン ジャガ芋のクリーム煮 シヤム 味噌汁 乳製品
昼	カレーピラフ エビフライ フルーツ コンソメスープ	御飯 魚のしょうが餡かけ ごぼうのピリ辛炒め 漬物 豚汁	御飯 鶏肉のクリームシチュー コロケ マカロニサラダ	そば 天ぷら盛り合せ フルーツ いなりずし	御飯 魚青の味噌煮 おでん 漬物 すまし汁	ホークカレー ブロッコリーと玉子のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 魚の南蛮漬 大根の煮物 漬物 味噌汁
夕	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ 蓮根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 家常豆腐 なめ草和え 漬物 味噌汁	御飯 メンチカツ ほうれん草の柚香和え 漬物 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ しいたけのマヨポン炒め フルーツ 味噌汁	御飯 白身フライ オーロラソース かぶの豆乳煮 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ フルーツ 中華スープ
日 計	1食分 :-1551kcal タバク:46.8g 脂質 :45.6g 食繊維:12.9g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.6g	1食分 :-1663kcal タバク:55.0g 脂質 :49.0g 食繊維:12.4g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.6g	1食分 :-1660kcal タバク:55.0g 脂質 :46.2g 食繊維:14.0g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1747kcal タバク:58.4g 脂質 :51.5g 食繊維:11.4g 鉄 :6.5mg 食塩相:7.7g	1食分 :-1590kcal タバク:47.1g 脂質 :45.0g 食繊維:15.1g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.3g	1食分 :-1592kcal タバク:53.5g 脂質 :43.6g 食繊維:9.4g 鉄 :4.5mg 食塩相:6.7g	1食分 :-1516kcal タバク:54.7g 脂質 :46.8g 食繊維:9.7g 鉄 :3.9mg 食塩相:6.4g



週間献立表



	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)	1月26日(日)
朝	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの煮物 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 チキン南蛮 さつまいも厚揚げの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋のトマト煮 漬物 コーンスープ	御飯 揚魚の葱ソースかけ 麻婆茄子 セリ かき玉スープ	味噌ラーメン シューマイ オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜ときのこのガーリック炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の葱味噌焼き 茶碗蒸し 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	菜飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の照焼 白菜の土佐煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティー フルーツ すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め こんにゃくの味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 五目玉子焼 芋金平 漬物 味噌汁	御飯 チキンカツ さつまいもの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 フルーツ すまし汁
日計	1食分:1526kcal 糖質:57.5g 脂質:35.4g 食繊維:12.0g 鉄:5.1mg 食塩相:6.8g	1食分:1557kcal 糖質:57.9g 脂質:36.3g 食繊維:10.3g 鉄:4.1mg 食塩相:5.6g	1食分:1490kcal 糖質:55.3g 脂質:35.4g 食繊維:13.1g 鉄:4.2mg 食塩相:6.7g	1食分:1744kcal 糖質:60.6g 脂質:45.9g 食繊維:14.0g 鉄:5.2mg 食塩相:8.2g	1食分:1585kcal 糖質:45.5g 脂質:40.9g 食繊維:14.5g 鉄:4.5mg 食塩相:7.4g	1食分:1682kcal 糖質:64.4g 脂質:53.9g 食繊維:9.5g 鉄:4.9mg 食塩相:7.4g	1食分:1726kcal 糖質:57.5g 脂質:59.1g 食繊維:11.6g 鉄:5.3mg 食塩相:7.5g



週間献立表

迎春

	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)		
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と白菜の塩麴蒸し たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の煮物 のり 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅かしお 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品		
昼	チキンカレー 薬味 スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味焼 かぶの煮物 胡瓜とワカメの酢の物 すまし汁	御飯 魚の菜種焼き 鶏肉とブロッコリーの塩アレル炒め フルーツ 具沢山汁	御飯 エビと玉子のナリソース 棒々鶏サラダ フルーツ 味噌汁	御飯 チキンソテーバター醤油かけ スパゲティ ソテー フルーツ コンソメスープ		
夕	御飯 ふくさ蒸し じゃが芋の青海苔炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚のムニエル 野菜とリンネのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 八宝菜 焼売 漬物 春雨のスープ	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ブロッコリーの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 アジフライ 大豆五目煮 漬物 かきたま汁		
日計	エネルギー:1718kcal タンパク:61.1g 脂質:50.6g 食繊維:10.4g 鉄:4.6mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1422kcal タンパク:53.6g 脂質:27.1g 食繊維:8.4g 鉄:3.3mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1724kcal タンパク:57.1g 脂質:57.7g 食繊維:11.5g 鉄:4.9mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1642kcal タンパク:63.3g 脂質:48.2g 食繊維:11.4g 鉄:6.9mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1673kcal タンパク:57.4g 脂質:51.5g 食繊維:12.3g 鉄:5.3mg 食塩相:7.4g		

