

< 1月 献立表 >

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食							
					かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん ブロッコリーの大豆そぼろ キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	竹輪の炒め煮 ひじきの酢の物 うずら豆 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ グリンピース入り玉子 コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
昼食							
夕食							
合計							

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

1 / 5ページ

＜1月 献立表＞

011

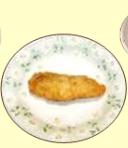
	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食							
	ミトボール(柚子おろし) 大根葉のじやこ炒め 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 しば漬けきくらげ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ 山椒昆布 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	肉じゃが 3色ナムル カリフラーのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオーブン焼 クリーミーベーコンポテ ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	お魚ポール 菜の花のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ キャベツと人参のサラダ パンネホワイトソース和え パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	I buổi - 515 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 20.9 g ナトリウム 918 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.6 g	I buổi - 469 kcal 炭水化物 87.3 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 1071 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g	I buổi - 552 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 1071 mg 脂質 20.1 g 食塩 2.7 g	I buổi - 514 kcal 炭水化物 88.6 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1054 mg 脂質 12.6 g 食塩 2.7 g	I buổi - 543 kcal 炭水化物 51.2 g 蛋白質 28.3 g ナトリウム 1200 mg 脂質 25.8 g 食塩 3.2 g	I buổi - 497 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1164 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	I buổi - 476 kcal 炭水化物 47.8 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1031 mg 脂質 24.7 g 食塩 2.7 g
昼食							
	さわらハーブ衣焼き 付)温野菜(キャベツ) チンゲンサイのクリーム煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	野菜たっぷりキーマカレー マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン)	カレイとナスのにおろし煮 付)温野菜(青ねぎ) のっぺい煮 菜の花ごま和え ごはん すまし汁(白菜)	きつねそば れんこん金平 洋梨スライス	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 野菜ビーフン ゆず大根 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	牛スタミナ丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し カットゼリー(ぶどう) すまし汁(麸)	さば生姜煮 付)温野菜(オクラ) 大根のごま煮 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	I buổi - 522 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 759 mg 脂質 14.7 g 食塩 1.8 g	I buổi - 545 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 10.3 g ナトリウム 969 mg 脂質 20.0 g 食塩 2.5 g	I buổi - 375 kcal 炭水化物 72.6 g 蛋白質 13.4 g ナトリウム 951 mg 脂質 4.7 g 食塩 2.5 g	I buổi - 411 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 1191 mg 脂質 6.1 g 食塩 3.0 g	I buổi - 386 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 13.0 g ナトリウム 1017 mg 脂質 4.4 g 食塩 2.5 g	I buổi - 489 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 1107 mg 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g	I buổi - 431 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 1085 mg 脂質 6.4 g 食塩 2.8 g
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(麸)	あじのかば焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め おからサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	焼き鳥 付)温野菜(スナップ) 春雨の甘辛炒め(チャプチエ) 春菊の中華和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	ほきみりん醤油焼き 付)温野菜(いんげん) 大根の煮物 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん すまし汁(キャベツ)	ビーフシチュー キャベツとソーセージの炒め物 玉葱と人参のマリネ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(ねじり) 茄子の煮びたし おくら磯わさび風味 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	若鶏の唐揚げ 付)温野菜(ブロッコリー) 茄子の煮びたし さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	I buổi - 382 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 9.4 g ナトリウム 1127 mg 脂質 7.8 g 食塩 2.9 g	I buổi - 433 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 17.3 g ナトリウム 817 mg 脂質 8.8 g 食塩 2.0 g	I buổi - 534 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 21.0 g ナトリウム 1048 mg 脂質 15.4 g 食塩 2.6 g	I buổi - 345 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 926 mg 脂質 1.8 g 食塩 2.4 g	I buổi - 459 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 9.5 g ナトリウム 609 mg 脂質 12.1 g 食塩 1.6 g	I buổi - 391 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 1025 mg 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g	I buổi - 511 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 784 mg 脂質 13.3 g 食塩 1.9 g
合計	I buổi - 1419 kcal 炭水化物 237.0 g 蛋白質 45.9 g ナトリウム 2804 mg 脂質 36.2 g 食塩 7.3 g	I buổi - 1447 kcal 炭水化物 245.9 g 蛋白質 42.5 g ナトリウム 2857 mg 脂質 38.6 g 食塩 7.1 g	I buổi - 1461 kcal 炭水化物 234.1 g 蛋白質 49.9 g ナトリウム 3070 mg 脂質 40.2 g 食塩 7.8 g	I buổi - 1270 kcal 炭水化物 233.3 g 蛋白質 47.2 g ナトリウム 3171 mg 脂質 20.5 g 食塩 8.1 g	I buổi - 1388 kcal 炭水化物 206.7 g 蛋白質 50.8 g ナトリウム 2826 mg 脂質 42.3 g 食塩 7.3 g	I buổi - 1377 kcal 炭水化物 241.7 g 蛋白質 45.9 g ナトリウム 3296 mg 脂質 28.7 g 食塩 8.1 g	I buổi - 1418 kcal 炭水化物 210.4 g 蛋白質 51.3 g ナトリウム 2900 mg 脂質 44.4 g 食塩 7.4 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

2 / 5ページ

＜1月 献立表＞

011

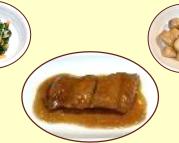
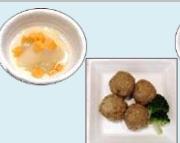
	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	枝豆のふわふわ豆腐 スノーマン具沢山ソース すだちおろし 冬瓜と油麩の煮物 ほうれん草のごまあえ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	ツナ & マヨオムレツ 付)ケチャップ セロリのピクルス 角切昆布 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	がんもの含め煮 からし菜のおかか和え しば漬け ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ ささがきごぼうサラダ マカロニ3種野菜のトト仕立て パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	南瓜の織部寄せ ほうれん草の海苔和え あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	エネルギー - 527 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 1048 mg 脂質 16.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 555 kcal 炭水化物 93.0 g 蛋白質 20.3 g ナトリウム 1360 mg 脂質 14.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 547 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 1013 mg 脂質 16.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 453 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1071 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 462 kcal 炭水化物 53.6 g 蛋白質 17.9 g ナトリウム 1118 mg 脂質 20.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 520 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1072 mg 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 444 kcal 炭水化物 52.4 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 1114 mg 脂質 20.3 g 食塩 3.0 g
昼食							
	豚肉の香味焼き うの花 ささげのお浸し ごはん すまし汁(かぶ)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(ナッポ) 根菜のこった煮 コーヒーゼリー ごはん 味噌汁(麩)	メバル塩焼き 付)温野菜(わい) ひじきの煮物 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(ジャガ・玉葱)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(わい) チンゲン菜のピーナッツ和え 里芋和風サラダ ごはん すまし汁(卵)	けんちゃんうどん いなり寿司 パイナップル	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 味付にんじん だし巻き玉子 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(小松菜)	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(いんげん) 大根の鶏そぼろあん 焼きなす 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)
	エネルギー - 423 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1238 mg 脂質 6.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 417 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 11.8 g ナトリウム 830 mg 脂質 5.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 431 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 22.9 g ナトリウム 1124 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 502 kcal 炭水化物 69.0 g 蛋白質 22.9 g ナトリウム 1079 mg 脂質 16.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 430 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 1374 mg 脂質 6.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 502 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 11.0 g ナトリウム 1054 mg 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 390 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 779 mg 脂質 6.1 g 食塩 1.9 g
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(ナッポ) 菜の花の豆乳あん しそひじき ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(ナッポ) 里芋の含め煮 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 白菜とほし海老の煮浸し 南瓜サラダ ごはん すまし汁(ほうれん草)	さばの照焼き 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(ナッポ) じゃーマンポテト コールスローサラダ ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	ほっつけのにんにく醤油 付)温野菜(ナッポ) 鶏そぼろとチゲン菜の中華あん 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) じゃがいものポトフ 彩り野菜ピクルス ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	エネルギー - 362 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 974 mg 脂質 3.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 426 kcal 炭水化物 80.1 g 蛋白質 11.0 g ナトリウム 830 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 449 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1062 mg 脂質 9.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 438 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 883 mg 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 530 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 926 mg 脂質 20.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 386 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 1025 mg 脂質 2.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 470 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 928 mg 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g
合計	エネルギー - 1312 kcal 炭水化物 230.4 g 蛋白質 47.1 g ナトリウム 3260 mg 脂質 26.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー - 1398 kcal 炭水化物 256.6 g 蛋白質 43.1 g ナトリウム 3020 mg 脂質 28.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー - 1427 kcal 炭水化物 236.9 g 蛋白質 56.8 g ナトリウム 3199 mg 脂質 31.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー - 1393 kcal 炭水化物 216.1 g 蛋白質 55.0 g ナトリウム 3033 mg 脂質 38.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー - 1422 kcal 炭水化物 218.9 g 蛋白質 44.9 g ナトリウム 3418 mg 脂質 47.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー - 1408 kcal 炭水化物 246.8 g 蛋白質 46.8 g ナトリウム 3151 mg 脂質 30.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー - 1300 kcal 炭水化物 198.9 g 蛋白質 52.2 g ナトリウム 2821 mg 脂質 37.3 g 食塩 7.3 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

3 / 5ページ

＜1月 献立表＞

011

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	 はんぺんチーズのせ焼き 大根葉のじやこ炒め 福茶豆 ごはん 味噌汁(じゅうが任・玉葱) 牛乳	 さつまあげと野菜の煮物 菜の花のかし和え うぐいす豆 ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	 目玉焼風まるオムレツ 付)しようゆ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	 高野豆腐の含め煮 海藻サラダ キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	 アンサンブルエッグ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(イタリアン野菜) 牛乳	 豆腐の肉味噌包み さつま芋のサラダ 人参しりしり ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	 皮なしウインナー 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(卵) 牛乳
	I群 - 554 kcal 炭水化物 97.3 g 蛋白質 20.2 g ナトリウム 1098 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	I群 - 520 kcal 炭水化物 93.9 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 940 mg 脂質 10.4 g 食塩 2.3 g	I群 - 509 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1181 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g	I群 - 467 kcal 炭水化物 82.4 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 953 mg 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g	I群 - 494 kcal 炭水化物 54.6 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1024 mg 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g	I群 - 605 kcal 炭水化物 97.7 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 880 mg 脂質 18.0 g 食塩 2.3 g	I群 - 465 kcal 炭水化物 46.1 g 蛋白質 17.9 g ナトリウム 1156 mg 脂質 24.8 g 食塩 3.2 g
昼食	★ チキンカツ丼 ★		★ 味噌ラーメン ★		★ チキンカレー ★		
	 めばる柚庵焼き 付)甘酢生姜 ほうれん草のソテー 豆乳しつとり卯の花 ごはん 味噌汁(白菜)	 チキンカツ丼 金平ごぼう マンゴーダイスカット すまし汁(小松菜)	 カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(ナツサ) ほうれん草のおろし和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	 味噌ラーメン 焼餃子 洋梨スライス	 マス旨塩焼 付)温野菜(いんげん) じゃがいもの味噌煮 大根のバジルサラダ ごはん すまし汁(小松菜)	 チキンカレー(そぼろ) ツナマヨコーン カットゼリー(はちみつレモン) コンソメスープ(玉ねぎ)	 白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 うまい菜のわさび和え ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(白菜)
	I群 - 376 kcal 炭水化物 69.6 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 727 mg 脂質 4.6 g 食塩 1.9 g	I群 - 555 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1393 mg 脂質 16.4 g 食塩 3.5 g	I群 - 424 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 982 mg 脂質 7.8 g 食塩 2.4 g	I群 - 555 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 23.2 g ナトリウム 2147 mg 脂質 15.1 g 食塩 5.4 g	I群 - 434 kcal 炭水化物 77.3 g 蛋白質 17.3 g ナトリウム 1139 mg 脂質 6.9 g 食塩 2.9 g	I群 - 518 kcal 炭水化物 92.2 g 蛋白質 14.1 g ナトリウム 1429 mg 脂質 11.7 g 食塩 3.6 g	I群 - 396 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 929 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.3 g
夕食	 厚揚げの塩そぼろあん 平春雨と木耳のオイスター炒め かれんごーとキヤベツとツバの和風炒め ごはん 味噌汁(かぶ)	 たらのバター醤油 付)温野菜(オカラ) さつま芋の甘煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(麩)	 肉団子 デミマスタードソース 付)温野菜(ナツサ) 冬瓜の煮物 春菊の中華和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	 あじ照焼き 付)温野菜(ナツサ) 青菜の和風炒め 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	 豚肉の生姜風味 付)温野菜(ブロッコリー) のっつい煮 おくらひじきクコの実和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	 イワシ梅煮 付)温野菜(カレントウ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のポン酢和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	 チキンの塩焼き 味付じゃがいも 春雨の甘辛炒め(チャプチエ) 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(かぶ)
合計	I群 - 460 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 997 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.6 g	I群 - 463 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 598 mg 脂質 8.2 g 食塩 1.4 g	I群 - 428 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 13.0 g ナトリウム 1079 mg 脂質 8.3 g 食塩 2.8 g	I群 - 423 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 1013 mg 脂質 5.0 g 食塩 2.6 g	I群 - 417 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 1080 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g	I群 - 478 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 17.3 g ナトリウム 1046 mg 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	I群 - 540 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 24.6 g ナトリウム 1218 mg 脂質 16.8 g 食塩 3.0 g
	I群 - 1390 kcal 炭水化物 241.6 g 蛋白質 52.2 g ナトリウム 2822 mg 脂質 27.9 g 食塩 7.1 g	I群 - 1538 kcal 炭水化物 268.5 g 蛋白質 48.8 g ナトリウム 2931 mg 脂質 35.0 g 食塩 7.2 g	I群 - 1361 kcal 炭水化物 237.0 g 蛋白質 45.2 g ナトリウム 3242 mg 脂質 29.8 g 食塩 8.1 g	I群 - 1445 kcal 炭水化物 239.3 g 蛋白質 58.2 g ナトリウム 4113 mg 脂質 30.8 g 食塩 10.4 g	I群 - 1345 kcal 炭水化物 205.7 g 蛋白質 51.2 g ナトリウム 3243 mg 脂質 39.0 g 食塩 8.4 g	I群 - 1601 kcal 炭水化物 268.2 g 蛋白質 49.6 g ナトリウム 3355 mg 脂質 41.9 g 食塩 8.5 g	I群 - 1401 kcal 炭水化物 197.3 g 蛋白質 55.7 g ナトリウム 3303 mg 脂質 47.7 g 食塩 8.5 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

4 / 5ページ

＜1月 献立表＞

011

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	
朝食								
	あおさ揚げの昆布仕立てあん うの花 なます ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 ほうれん草の胡麻和え のり豆 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ 燻と3種野菜のトト仕立て セロリのピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	和風きんぴら包み焼き ほうれん草の海苔和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ じゃがいものポトフ キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 菜の花ごま和え 白花豆 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳	
	I群 - 541 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 17.3 g ナトリウム 1108 mg 脂質 15.9 g 食塩 2.7 g	I群 - 513 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 18.1 g ナトリウム 969 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	I群 - 549 kcal 炭水化物 89.4 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 874 mg 脂質 15.6 g 食塩 2.2 g	I群 - 503 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 845 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.1 g	I群 - 465 kcal 炭水化物 53.3 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1276 mg 脂質 21.4 g 食塩 3.4 g	I群 - 517 kcal 炭水化物 93.2 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 821 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.0 g	I群 - 458 kcal 炭水化物 53.2 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 1108 mg 脂質 21.1 g 食塩 2.9 g	
	★ 牛丼 ★							
昼食								
	メンチカツ 付)中濃ソース 味付ブロッコリー 茄子の煮びたし シーフレッシュサラダ ごはん すまし汁(麩)	さわらチーズカレー衣焼き 人参グラッセ 冬瓜と油麸の煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	牛丼 かに風味つみれ かつお風味あん 湯葉入りチングン菜 味噌汁(ジャガ 仔・玉葱)	サバ塩焼き 付)温野菜(菜の花) 里芋和風サラダ 切干し大根 ごはん 味噌汁(白菜)	カレー南蛮うどん 小松菜の和え物 パイナップル	赤魚の粕漬焼き 付)温野菜(いんげん) 白菜のお浸し れんこんきんぴら ごはん すまし汁(卵)	天津飯 彩りひじき 杏仁豆腐 中華スープ(小松菜)	
	I群 - 564 kcal 炭水化物 84.4 g 蛋白質 11.8 g ナトリウム 1358 mg 脂質 21.2 g 食塩 3.5 g	I群 - 489 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 971 mg 脂質 14.9 g 食塩 2.5 g	I群 - 569 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 18.1 g ナトリウム 1332 mg 脂質 23.6 g 食塩 3.3 g	I群 - 397 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 975 mg 脂質 5.4 g 食塩 2.5 g	I群 - 467 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 12.7 g ナトリウム 1926 mg 脂質 13.1 g 食塩 4.9 g	I群 - 365 kcal 炭水化物 71.9 g 蛋白質 12.4 g ナトリウム 1095 mg 脂質 3.6 g 食塩 2.9 g	I群 - 425 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 12.0 g ナトリウム 1222 mg 脂質 8.9 g 食塩 3.0 g	
	★ 天津飯 ★							
夕食								
	ニシン生姜煮 付)温野菜(わら) かぼちゃの鶏そぼろあん わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	やわらか肉焼壳 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) 白菜とほし海老の煮浸し さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 中華スープ(イタリア野菜)	ホキの幽庵焼き 付)温野菜(けやき) カリフラワーの唐揚 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(小松菜)	回鍋肉 おかず豆 若布とわらとモハヤのお浸し ごはん 中華スープ(かぶ)	メヌケの白味噌煮 付)温野菜(けやき) ぜんまい煮 チングン菜のピーナッツ和え ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじの和風バターソース 付)温野菜(キャベツ) 鶏そぼろとチングン菜の中華あん おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	
	I群 - 417 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 977 mg 脂質 7.9 g 食塩 2.5 g	I群 - 525 kcal 炭水化物 77.0 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 932 mg 脂質 11.9 g 食塩 2.3 g	I群 - 420 kcal 炭水化物 78.4 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 1021 mg 脂質 5.4 g 食塩 2.7 g	I群 - 465 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 12.6 g ナトリウム 1091 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g	I群 - 427 kcal 炭水化物 68.0 g 蛋白質 14.1 g ナトリウム 761 mg 脂質 12.1 g 食塩 2.0 g	I群 - 482 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 864 mg 脂質 12.4 g 食塩 2.2 g	I群 - 417 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 893 mg 脂質 7.3 g 食塩 2.2 g	
合計	I群 - 1522 kcal 炭水化物 247.4 g 蛋白質 43.4 g ナトリウム 3443 mg 脂質 45.0 g 食塩 8.7 g	I群 - 1527 kcal 炭水化物 236.1 g 蛋白質 50.5 g ナトリウム 2872 mg 脂質 40.1 g 食塩 7.2 g	I群 - 1538 kcal 炭水化物 246.5 g 蛋白質 52.6 g ナトリウム 3227 mg 脂質 44.6 g 食塩 8.2 g	I群 - 1365 kcal 炭水化物 235.7 g 蛋白質 50.1 g ナトリウム 2911 mg 脂質 29.8 g 食塩 7.4 g	I群 - 1356 kcal 炭水化物 199.9 g 蛋白質 44.3 g ナトリウム 3963 mg 脂質 46.6 g 食塩 10.3 g	I群 - 1364 kcal 炭水化物 240.3 g 蛋白質 47.9 g ナトリウム 2780 mg 脂質 27.7 g 食塩 7.1 g	I群 - 1300 kcal 炭水化物 202.1 g 蛋白質 47.4 g ナトリウム 3223 mg 脂質 37.3 g 食塩 8.1 g	

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

5 / 5ページ