

1日 献立表

	平成29年01月01日(日)	平成29年01月02日(月)	平成29年01月03日(火)	平成29年01月04日(水)	平成29年01月05日(木)	平成29年01月06日(金)	平成29年01月07日(土)	
朝食	御飯 かぶのえびあなか 伊達巻 雑煮風	御飯 紅白茶巾の旨煮 紅白布巻 雑煮風	御飯 紅白豆 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 卵どし サイコロポテトサラダ 味噌汁	御飯 信田の煮付け いんげんとかまぼこのごま和え 味噌汁	御飯 かんもの煮物 なめこの煮物 キャベツの赤味噌汁 のり佃煮	御飯 ほうれん草と竹輪のサツと煮 にんじんのピーナツ和え 里芋の合わせ味噌汁	
昼食	～元日～ 赤飯・雑煮 ふりの照り焼 鯛半平の煮物 おせち・お煮しめ	御飯 すきやき 白きんとん 紅白こま豆腐 吸い物	御飯 金目鯛の煮付け 南瓜の煮付 紅白なます 雑煮風	海鮮ちらし お煮しめ 雑煮 栗・栗の甘露煮	御飯 かきあげ 筍とごぼうの煮合せ 白和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 大根の煮付 白和え 味噌汁	～七草・七草粥～ 七草粥・さんまの蒲焼 かぼちゃの煮付け きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	
おやつ	十まんじゆつ	ロールケーキ	まんじゆつ・甘酒	まんじゆつ	カステラ	クリームコンフェ	栗せんさい	
夕食	御飯 肉じゃが 数の子・昆布巻き 紅白なます 味噌汁	御飯 鯉のゆず風味照り焼き 伊達巻 かぶの甘酢漬 粕汁	御飯 松風焼き たつくり・豆きんとん 数の子 和え 吸い物	御飯 筑前煮 里芋の煮付け フルーツゼリー 大根の白味噌汁	御飯 さばの味噌煮 巾着の煮物 胡瓜の浅漬け 清まし汁	御飯 カニ&コンクリームコロッケ いじきの煮物 小松菜のごま和え 清まし汁	御飯 鶏つくねの照り煮 つたの花 春菊の辛子和え さつまいもの白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 40.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1817 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 44.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 26.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 23.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 39.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 42.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 37.3 g 食塩 7.6 g	
	平成29年01月08日(日)	平成29年01月09日(月)	平成29年01月10日(火)	平成29年01月11日(水)	平成29年01月12日(木)	平成29年01月13日(金)	平成29年01月14日(土)	
朝食	食パン オムレツ マカロニサラダ コンスープ 牛乳	御飯 白豆佃煮 ウィンナー炒め 里芋の白味噌汁	御飯 切干大根煮 ほうれん草のお浸し 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け あみ佃煮 さつまいの赤味噌汁	雑炊 かんもの煮付け 青梗菜の浸し 南瓜の白味噌汁	御飯 小玉半平の煮付 キャベツサラダ 白菜の赤味噌汁	御飯 ししゃも ハムサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁 ふりかけ	
おやつ	カスタードクレープ	クリームあん玉	ホットケーキ	鍋開き・せんさい	ヨーグルト	カステラ	羊よつかん	
夕食	御飯 エビ団子の旨煮 高野豆腐の煮付け アスパラのソテー なめこ合わせ味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 高菜炒め キャベツのわさび和え 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 焼きなす 白菜とベーコンの柔らか煮 清まし汁	御飯 赤魚の白菜煮 せんまいの煮付け 大根のゴマ油炒め 清まし汁	御飯 茹で豚の酢味噌かけ せんまいの煮付け ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 大根とイカの煮付け ピーマンじゃこ炒め カレー風味スープ	御飯 たららの香梅煮 白菜とがんもの煮物 切干大根の松前漬 茄子の白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 59.2 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1372 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 25.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 37.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1782 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 53.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 57.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 42.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 47.6 g 食塩 8.9 g	
	平成29年01月15日(日)	平成29年01月16日(月)	平成29年01月17日(火)	平成29年01月18日(水)	平成29年01月19日(木)	平成29年01月20日(金)	平成29年01月21日(土)	
朝食	黒糖パン ウィンナーチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 赤棒の煮付け えんどうのマヨ和え キャベツの白味噌汁 梅干し	御飯 たまご豆腐 切干大根煮 ほうれん草の赤味噌汁	御飯 塩鮭 白菜とつくねの煮物 赤味噌汁	御飯 いかと大根の煮物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 野菜炒め ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の赤味噌汁 ふりかけ	雑炊 さつまいと切り昆布の煮物 春雨のマヨネーズサラダ はくさいの合わせ味噌汁	
おやつ	あられ・甘酒	そばまんじゆつ	甘納豆	コーヒゼリー	原宿ドック	ハハロア	ストロベリータルト	
夕食	御飯 焼き豆腐の旨煮 南瓜の煮付 キャベツの山菜和え 筍のすまし汁	御飯 豚肉の卵とじ煮 えびとカラワラーのカレー炒め きゅうりのさき昆布和え すまし汁	御飯 豚肉の野菜炒め 里芋のゆず味噌煮 ブロッコリーの炒り玉子 わかめスープ	御飯 豆腐チャンプル さき身と三つ葉の和え物 なすの煮付け ほうれん草の赤味噌汁	御飯 赤魚のもみじ蒸し 金平ごぼろ ピーナツ和え 清まし汁	御飯 豚肉ときのこの香味炒め こんにやくのピリ甘辛煮 キャベツのしぐれ和え 豆腐のすまし汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ クリームコロッケ アスパラとピーマンのソテー カレー風味スープ	
一日合計	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 46.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 46.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 29.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 38.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 44.2 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 37.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 56.3 g 食塩 8.1 g	
	平成29年01月22日(日)	平成29年01月23日(月)	平成29年01月24日(火)	平成29年01月25日(水)	平成29年01月26日(木)	平成29年01月27日(金)	平成29年01月28日(土)	
朝食	ロールパン オムレツ 大根サラダ クリームシチュー 牛乳	御飯 卵焼き 白菜の旨煮 茄子の白味噌汁	御飯 里芋と鶏肉のうま煮 かにかま和え キャベツの赤味噌汁	御飯 じゃが芋と厚揚げの煮付け ゆずドレ和え しめじの赤味噌汁	御飯 かんもの煮付け アスパラの高菜炒め かぼちゃの白味噌汁	御飯 炒り卵 サイコロポテトサラダ なめこの赤味噌汁	御飯 茄子と厚揚げの煮付け キャベツの磯和え ほうれん草の合わせ味噌汁	
おやつ	チョコレートムース	蒸しパン	キャラメルコーン	クッキー ジョア	きなこプリン	ワッフル 紅茶	ハイまんじゆつ	
夕食	御飯 カレイのきのこあんかけ じゃが芋金平 大豆サラダ 切干の味噌汁	御飯 えび茶巾の旨煮 信田の煮付け ごぼう 清まし汁	御飯 豆腐の味噌煮 肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ とろろ昆布の清まし汁	御飯 かに釜飯 たららの照り焼き なめ豆和え 南瓜のそぼろあん すまし汁	御飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ コンスープ	御飯 麻婆なす 蒸し鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ	御飯 鶏肉の五目蒸し 里芋の田舎煮 キャベツの酢の物 白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 69.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 35.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 48.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 23.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 47.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 35.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 27.1 g 食塩 8.4 g	
	平成29年01月29日(日)	平成29年01月30日(月)	平成29年01月31日(火)	日間平均				
朝食	黒糖パン マカロニサラダ チンゲンサイのソテー コンスープ 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの磯風味和え さつまいの白味噌汁	御飯 肉信田の煮付け カリフラワの和え物 厚揚げの赤味噌汁	エネルギー 392 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.6 g	朝食	エネルギー 690 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3 g	夕食	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g
おやつ	プリン	あんまん	いちごブルーチエ	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 39.3 g 食塩 10.0 g	朝食	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 44.5 g 食塩 9.0 g	夕食	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 33.5 g 食塩 7.7 g
一日合計	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 39.3 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 44.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 33.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 41.2 g 食塩 8.3 g	朝食	エネルギー 690 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.4 g 食塩 3 g	夕食	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g