

1日 献立表

	平成30年01月01日(月)	平成30年01月02日(火)	平成30年01月03日(水)	平成30年01月04日(木)	平成30年01月05日(金)	平成30年01月06日(土)	
朝食	御飯 かぶのえびあんかけ 伊達巻 雑煮	御飯 紅白茶巾の旨煮 昆布巻風	御飯 紅白豆 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 信田の煮付け サイコロポテトサラダ 味噌汁	御飯 卵どし いんげんとかまぼこのごま和え 味噌汁	御飯 がんもの煮物 なめたけおろし キャベツの赤味噌汁 のり佃煮	
昼食	～元日～ 赤飯半平の煮物 おせち お煮しめ 雑煮	御飯 ぶりの照り焼 紅白きんとん 金粉ごま豆腐 吸い物	御飯 金目鯛の煮付け 南瓜の煮付け 紅白なます 雑煮風	御飯 すきやき風 お煮しめ 卵焼き 雑煮風	御飯 かきあげ 筍とごぼうの煮合せ 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 大根の煮付 白和え 味噌汁	
おやつ		十支まんじゅう	ロールケーキ	塩まんじゅう・甘酒	羊ようかん	カステラ	
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 焼きたて 市松錦 かぶの甘酢漬 粕汁	御飯 筑前煮 たつくり・豆きんとん 数の子 和え 清汁	御飯 鮭のゆず風味照り焼き 里芋の煮付け なすのおかか 和え 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 清汁	御飯 カニ&コーンクリームコロッケ ひじきの煮付 小松菜のごま和え 清汁	
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 1628 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 29.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 17.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1734 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 40.5 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 45.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 42.5 g 食塩 7.8 g	
朝食	食パン オムレツ マカロニサラダ コンソープ 牛乳	御飯 ワインナー炒め ほうれん草と竹輪のサッと和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 白豆佃煮 切干大根煮 小松菜のお浸し 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け めいめい煮 さつま芋の赤味噌汁	雑炊 がんもの煮付け 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 ふりかけ	
昼食	～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 豆腐の清汁	御飯 白身魚の南蛮漬 ちくわと大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ゆかりごはん 味噌煮込みうどん 卵どし 野菜サラダ	御飯 マーボー春雨 じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のたらこ和え わかめスープ	★薬膳フェア★ 御飯 やわらかゆで豚の薬膳ソース かぶのくず煮 野菜サラダ 里芋の味噌汁	御飯 鮭の照り焼き 鮮豆腐 五目金平 清汁	御飯 親子煮 さつま芋のレモン煮 大豆サラダ 白味噌汁
おやつ	栗ぜんざい	クレープ	たい焼き	ホットケーキ	饅頭き・せんざい	ハハロア	
夕食	御飯 エビ団子の旨煮 うの花 春菊の辛子和え さつま芋の白味噌汁	御飯 鶏つくねの照り煮 高野豆腐の煮付け チンゲンサイのソテー なめこ合わせ味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 高菜炒め 長いものわさび和え 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 清汁	御飯 赤魚の白菜煮 さごしのマリネ 大根のゴマ油炒め 清汁	御飯 鶏肉のしそ風味焼き せんまいの煮付け ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 くすまんじゅう スバニッシュオムレツ 大根とイカの煮付け ピーマンじゃこ炒め コンソメスープ
合計	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 48.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 50.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1376 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 23.1 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 28.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 36.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 48.9 g 食塩 8.9 g	
朝食	黒糖パン ワインナーチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ししゃも ハムサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁	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	
昼食	御飯 どて煮 なすのそぼろ煮 スパサラダ 清汁	◇小正月◇ 小豆粥 カレーの照焼き 辛子和え 筑前煮 味噌汁	ハヤシライス なすとオクラのベーコンソテー マカロニサラダ りんごゼリー	御飯 かわはぎの煮つけ さつま芋のサラダ・ポテツ風味 ビーフソテー 味噌汁	御飯 えびフライ ひじきの炒め物 ごま和え 中華スープ	★薬膳フェア★ 黒糖肉そぼろ丼 たじ巻き卵 かぶの甘酢漬 味噌汁	菜飯ごはん きつねそば スナッペンウの炒め物 磯部揚げ
おやつ	アップルパイ	あられ・甘酒	そばまんじゅう	甘納豆	コーヒースーリー	原宿トック 紅茶	
夕食	御飯 たらこの香梅煮 白菜とがんもの煮物 切干大根の松前漬 茄子の白味噌汁	御飯 焼き豆腐の旨煮 南瓜の煮付け キャベツの山菜和え 筍の清汁	御飯 鮎の卵どし煮 えびとカリフラワーのカレー炒め きゅうりのささめ昆布和え 清汁	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和え わかめスープ	御飯 豆腐チャンプル ささ身と三ツ葉の和え物 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 赤平ごぼう ピーナツ和え 清汁	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 豆腐の清汁
合計	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 64.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 37.7 g 食塩 8.8 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 1626 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 49.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 32.5 g 食塩 6.2 g	
朝食	ローレルパン オムレツ 大根サラダ クリームシチュー 牛乳	雑炊 さつま芋と切り昆布の煮物 春雨のマヨネーズサラダ はくさいの合わせ味噌汁	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 かま和え キャベツの赤味噌汁	かに雑炊 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 がんもの煮付け アスパラの高菜炒め かぼちゃの白味噌汁	
昼食	御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 からし和え 清汁	御飯 肉豆腐 半平と大根の金平 ブロッコリーサラダ 清汁	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 スパソテー じゃこの酢の物 豆腐の合わせ味噌汁	ヒビンハ弁当 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ わかめスープ	御飯 たらこの照り焼き なめ茸和え 南瓜のそぼろあん 清汁	御飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ コンソメスープ 中華スープ	御飯 麻婆なす 養鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ アップル
おやつ	ストロベリータルト	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 ショア	きなこプリン	
夕食	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	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 とろろ 清汁	御飯 豆腐の味噌煮 肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ とろろ昆布の清汁	御飯 クリームコロッケ なすの甘辛煮 オクラのおかか和え もやし赤味噌汁	御飯 魚の香味焼 竹の子の味噌炒め かぶの煮付 ほうれん草の清汁	御飯 鶏肉の五日蒸し 里芋の田舎煮 キャベツの酢の物 白味噌汁
合計	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 65.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 59.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 35.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 41.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 26.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 47.3 g 食塩 8.8 g	
朝食	黒糖パン マカロニサラダ チンゲンサイのソテー コンソープ 牛乳	きのこ雑炊 肉団子の煮物 もやしの和え物 キャベツの赤味噌汁	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの磯風味和え さつま芋の白味噌汁	御飯 肉信田の煮付け カリフラワーの和え物 厚揚げの赤味噌汁	朝	エネルギー 392 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.7 g 食塩 2.6 g	
昼食	十五穀御飯 鮭の塩焼き 炊き合わせ 酢味噌和え 半平の味噌汁	青豆ごはん しじょうどん ひじきの炒り煮 深山和え	御飯 牛肉の金平風炒め エビ団子の煮物 サイコロポテトサラダ あげの味噌汁	御飯 鶏つみれ鍋 大根と油揚げの煮付 小松菜のごま和え 豆腐の清汁	昼	エネルギー 686 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 19.1 g 食塩 2.9 g	
おやつ	ハイまんじゅう	プリン	あんまん	いちごブルーチェ	夕	エネルギー 513 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g	
夕食	御飯 エビつみれの煮付 大豆煮 ゆず風味和え 卵豆腐の清汁	御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋のおかか煮 果物 合わせ味噌汁	御飯 さんまのみそ焼き 切干大根煮 ピーナツ和え 清汁	御飯 干焼 金平ごぼう ほうれん草の和え物 なめこの白味噌汁	合計	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 40.7 g 食塩 8.4 g	
合計	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 39.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 34.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 49.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 39.9 g 食塩 8.6 g			

