

1日 献立表

	平成31年01月01日(火)	平成31年01月02日(水)	平成31年01月03日(木)	平成31年01月04日(金)	平成31年01月05日(土)		
朝食	御飯 かぶの煮付 インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 昆布和え 味噌汁	御飯 煮豆の煮浸し 味噌汁	御飯 炒り豆腐 ポテトサラダ 味噌汁	御飯 卵とし いんげんとかまほごごま和え 味噌汁		
昼食	～元日～ 赤飯 ぶりの照り焼 鯛半平の煮物 おせち盛り合わせ お煮しめ・雑煮 十支まんじゅう	御飯 親子煮 さつま芋の煮付け 金粉ごま豆腐 吸い物	御飯 赤魚の煮付け 紅白なます 味噌汁	御飯 すきやき風 皇豆 卵焼き 雑煮風	御飯 かきあげ 里芋の煮付け 小松菜の辛子和え 味噌汁		
夕食	御飯 肉じゃが だし巻き卵 紅白なます 味噌汁	御飯 松風焼き 大根の煮付 ほうれん草の数の子と和え 粕汁	御飯 筑前煮 卵豆腐のあんかけ 小松菜のごま和え 吸い物	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 生揚げの煮物 胡瓜の浅漬け 清まし汁		
一日合計	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 36.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 37.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 17.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1802 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 49.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 44.7 g 食塩 8.3 g		
朝食	スティックパン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 かんもの煮物 なめたけおろし キャベツの赤味噌汁 のり佃煮	御飯 ウィンナー炒め にんじんのピーナッツ和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 白豆佃煮 ほうれん草と竹輪のサツと煮 白味噌汁	御飯 切干大根煮 小松菜のお浸し 玉ねぎの赤味噌汁	雑炊 かんもの煮付け 青梗菜の浸し 南瓜の白味噌汁	
昼食	御飯 八宝菜 大根の煮付 白和え 中華スープ	御飯 ～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	御飯 白身魚の南蛮漬け ちくわと大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	御飯 ゆかりごはん 味噌煮込みうどん 卵とし 野菜サラダ	御飯 えびフライ ひじきの炒め物 ごま和え 中華スープ	御飯 ★ラーメンフェア★ 広島風中華そば かぶのくす煮 野菜サラダ 清汁	
おやつ	クリームコンフェ	栗ぜんざい	ワッフル	たい焼き	ホットケーキ	鏡開き・ぜんざい	ハハロア
夕食	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	御飯 エビ団子の旨煮 うの花 春菊の辛子和え さつまいもの白味噌汁	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 白菜とベーコンの柔らか煮 長いものわさび和え 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 焼き肉のたれ 高菜炒め 清汁	御飯 赤魚の白菜煮 きのこのマリネ 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
一日合計	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 65.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 32.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 38.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 23.9 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 37.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 26.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 48.9 g 食塩 8.9 g
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 小玉半平の煮付 キャベツサラダ 白菜の赤味噌汁 かりかけ	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 塩鯖 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 とて煮 なすのそぼろ煮 さササラダ 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	◇小正月◇ 小豆粥 カレイの照焼き 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 コンソメスープ	御飯 かわはぎの煮つけ 大豆サラダ ビーフソテー 味噌汁	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 たまごスープ	御飯 ヒビンハ丼 春雨の炒め物 フロッキーサラダ わかめスープ
おやつ	りんごゼリー	まんじゅう	あられ・甘酒	そばまんじゅう	甘納豆	コーヒーゼリー	原宿ドック 紅茶
夕食	御飯 たらの香梅煮 白菜とかんもの煮物 切干大根の松前漬け 白味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 大根とイカの煮付け ビーマンじゃこ炒め コンソメスープ	御飯 焼き豆腐の旨煮 南瓜の煮付 キャベツの山菜和え 筍の漬汁	御飯 焼きの卵とし煮 えびとカラフラワーのカレイ炒め きゅうりのさきめ昆布和え 清汁	御飯 豚肉の野菜炒め 里芋のゆず味噌煮 フロッキーの炒り玉子和え わかめスープ	御飯 豆腐チャンプル ささ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 赤魚のみみじ蒸し じゃがいもの金平 ピーナッツ和え 清汁
一日合計	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 61.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 40.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 42.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 46.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 27.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 36.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 31.6 g 食塩 7.5 g
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 野菜炒め フロッキーのおかか和え じゃが芋の赤味噌汁 かりかけ	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 かニかま和え 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
昼食	御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 からし和え 清汁	御飯 菜飯ごはん さつねそば スナックエンドウの炒め物 磯部揚げ	御飯 肉豆腐 半平と大根の炒め物 フロッキーサラダ 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 ヨーグルト	★ラーメンフェア★ 御飯 とんこつラーメン だし巻き卵 かぶの甘酢漬 キャラメルコーン	御飯 たららの塩麹焼 なめ豆和え 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
おやつ	ストロベリータルト	ヨーグルト	チョコレートムース	キャラメルコーン	Caホーロ ジョア	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 豚肉ときのこの香味炒め 大根のピリ甘辛煮 キャベツのしぐれ和え 豆腐の漬汁	御飯 カレイのきのこあんかけ じゃが芋金平 キャベツのしぐれ和え 切干の味噌汁	御飯 えび茶巾の旨煮 信田の煮付け かつおろし 清汁	御飯 豆腐の味噌煮 肉団子の甘酢あん 大根サラダ とろろ昆布の漬汁	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 もやしの赤味噌汁	御飯 魚の香味焼 味噌炒め かぶの煮付 ほうれん草のすまし汁
一日合計	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 65.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 36.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 59.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 33.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 39.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 22.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 47.1 g 食塩 8.3 g
朝食	黒糖パン マカロニサラダ チンゲンサイのソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 炒り卵 サイコロポテトサラダ なめこの赤味噌汁	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 フロッキーの磯風味和え 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	朝食 エネルギー 394 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.4 g 食塩 2.7 g	
昼食	御飯 十五穀御飯 鮭の塩焼き 炊き合わせ 酢味噌和え 半平の清汁	御飯 麻婆なす 蒸し鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ	青豆ごはん しつぽうとん 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 鶏つみれ煮 大根と油揚げの煮付 小松菜のごま和え 豆腐の漬汁	昼食 エネルギー 680 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 17.8 g 食塩 3.2 g	
おやつ	まんじゅう	ワッフル	プリン	あんまん	いちごブルーチェ		
夕食	御飯 エビつみれの煮付 大豆煮 ゆず風味和え 味噌汁	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	御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋のおかか煮 和え物 合わせ味噌汁	御飯 さんまのみそ焼き 切干大根煮 ピーナッツ和え 清汁	御飯 干焼 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 なめこの白味噌汁	夕食 エネルギー 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.8 g 食塩 2.8 g	
一日合計	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 66.7 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 66.2 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 59.1 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 66.6 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 59.7 g	朝食 エネルギー 1582 kcal 蛋白質 61.6 g	

合計	脂質	39.0 g	脂質	35.7 g	脂質	33.7 g	脂質	49.2 g	脂質	36.2 g	計	脂質	40.1 g
	食塩	9.8 g	食塩	7.8 g	食塩	9.4 g	食塩	8.8 g	食塩	8.7 g		食塩	8.6 g