

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和02年01月01日(水)	令和02年01月02日(木)	令和02年01月03日(金)	令和02年01月04日(土)
朝食	雑炊 かぶの煮付 雑煮風	御飯 高野豆腐の煮付け 塩昆布和え 味噌汁	芋雑炊 煮豆 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 ツナソテー ポテトサラダ 味噌汁
昼食	～元日～ 赤飯 ぶりの照り焼 おせち盛り合わせ お煮しめ 清汁	菜飯 松風焼き 切干大根煮 金粉ごま豆腐 吸い物	御飯 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 紅白なます 味噌汁 吸い物	御飯 八宝菜 大根の煮付 白和え 中華スープ
おやつ	まんじゅう	ロールケーキ	まんじゅう	芋ようかん
夕食	御飯 すきやき風 紅白なます うの花 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 黒豆・数の子 大根の煮付 粕汁	御飯 筑前煮 冷奴 スナップエンドウソテー 吸い物	御飯 鮭のゆず風味照り焼き 里芋の煮付け ツナサラダ 大根の白味噌汁
一日合計	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 51.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 31.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 32.4 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 53.1 g 食塩 10.1 g
日付	令和02年01月08日(水)	令和02年01月09日(木)	令和02年01月10日(金)	令和02年01月11日(土)
朝食	御飯 ウインナー炒め 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	御飯 厚揚げの煮付け あみ佃煮 さつま芋の赤味噌汁
昼食	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	ゆかりごはん 味噌煮込みうどん 天ぷら 野菜サラダ	☆北海道フェア☆ 御飯 北海道産鮭とチーズのソフトカツ ひじきの炒め物 ごま和え 中華スープ	御飯 豚しゃぶおろしソース かぶのくず煮 野菜サラダ 味噌汁
おやつ	ワッフル	たい焼き	ホットケーキ	鏡開き・ぜんざい
夕食	御飯 鶏つくねの照り煮 高野豆腐の煮付け もやし梅肉和え なめこ合わせ味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 長いものわさび和え だし巻き卵 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 高菜炒め マカロニサラダ 清汁	御飯 赤魚の白菜煮 大根のゴマ油炒め 酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 37.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 37.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 63.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 42.7 g 食塩 6.7 g
日付	令和02年01月15日(水)	令和02年01月16日(木)	令和02年01月17日(金)	令和02年01月18日(土)
朝食	御飯 豆腐の煮付 ハムサラダ 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
昼食	◇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 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け 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
おやつ	あられ・甘酒	まんじゅう	甘納豆	コーヒーゼリー
夕食	御飯 豚肉の旨煮 南瓜の煮付 ツナサラダ 筍の清汁	御飯 麩の卵とじ煮 きゅうりのささめ昆布和え 豆腐の煮付 清汁	御飯 豚肉の野菜炒め 里芋のゆず味噌煮 がんもの煮物 わかめスープ	御飯 豆腐チャンプル なすの煮付け ポテトサラダ ほうれん草の赤味噌汁
一日合計	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 50.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 55.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 48.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 42.7 g 食塩 8.0 g
日付	令和02年01月22日(水)	令和02年01月23日(木)	令和02年01月24日(金)	令和02年01月25日(土)
朝食	御飯 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 里芋の煮付け カニかま和え 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
昼食	御飯 肉豆腐 半平と大根の炒め物 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	菜飯ごはん きつねそば スナップエンドウの炒め物 磯部揚げ	御飯 たらの塩麹焼 なめ茸和え 南瓜の煮付 清汁
おやつ	チョコレートムース	ヨーグルト	キャラメルコーン	Caボーロ

おやつ				ジョア
夕食	御飯 カレイのきのこあんかけ じゃが芋金平 温泉卵 切干の味噌汁	御飯 えび茶巾の旨煮 とろろ もやしのソテー 清汁	御飯 豆腐の味噌煮 肉団子の甘酢あん ツナサラダ とろろ昆布の清汁	御飯 クリームコロッケ なすの甘辛煮 大豆サラダ もやしの赤味噌汁
一日合計	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 53.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 47.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 35.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 25.3 g 食塩 8.0 g
日付	令和02年01月29日(水)	令和02年01月30日(木)	令和02年01月31日(金)	
朝食	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 カリフラワの和え物 厚揚げの赤味噌汁	
昼食	ゆかりごはん しっぽうどん 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 鶏つみれ煮 大根と油揚げの煮付 小松菜のごま和え 豆腐の清汁	
おやつ	あんまん	いちごブルーチェ	プリン	
夕食	御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋のおかか煮 とろろ 合わせ味噌汁	御飯 さんまのみそ焼き 切干大根煮 卵豆腐 清汁	御飯 千種焼 炒り豆腐 じゃが芋のタラコ和え なめこの白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 33.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 45.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 41.3 g 食塩 7.9 g	

令和02年01月05日(日)	令和02年01月06日(月)	令和02年01月07日(火)
スティックパン オムレツ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 卵とじ ツナサラダ 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
御飯 親子煮 里芋の煮付け 小松菜の辛子和え 味噌汁 カステラ	御飯 肉じゃが 厚焼卵 炒り豆腐 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 豆腐の清汁
御飯 さばの味噌煮 生揚げの煮物 おろし和え 清汁	御飯 カニ&コーンクリームコロッケ ひじきの煮付 スパサラダ 清汁	御飯 エビ団子の旨煮 うの花 カリフラワーおかか和え さつまいもの白味噌汁
エネルギー 1641 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 60.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 51.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 34.5 g 食塩 8.5 g
令和02年01月12日(日)	令和02年01月13日(月)	令和02年01月14日(火)
黒糖パン ウインナーチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 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
御飯 鮭の照り焼き 卵豆腐 五目金平 清汁 りんごゼリー	御飯 どて煮 なすのそぼろ煮 スパサラダ 吸い物 ハバロア	御飯 親子煮 さつま芋のレモン煮 大豆サラダ 白味噌汁 まんじゅう
御飯 鶏肉のしそ風味焼き ほうれん草のゆず和え ひじき煮 味噌汁	御飯 たらの香梅煮 切干大根の松前漬け 豆腐の煮付 白味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ ピーマンじゃこ炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ
エネルギー 1601 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 61.8 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 52.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 42.9 g 食塩 9.0 g
令和02年01月19日(日)	令和02年01月20日(月)	令和02年01月21日(火)
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 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
御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 からし和え 清汁	ビビンバ丼 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ わかめスープ	☆北海道フェア☆ 富良野風オムカレー ミモザサラダ かぶの甘酢漬
ヨーグルト	ストロベリータルト	原宿ドッグ
御飯 キャベツとツナのオムレツ クリームコロッケ サイコロポテトサラダ 味噌汁	御飯 赤魚のみみじ蒸し じゃがいもの金平 スナップエンドウの炒め物 清汁	御飯 豚肉ときのこの香味和炒め 大根のピリ甘辛煮 わさび和え 豆腐の清汁
エネルギー 1639 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 65.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 40.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 58.2 g 食塩 8.2 g
令和02年01月26日(日)	令和02年01月27日(月)	令和02年01月28日(火)
黒糖パン マカロニサラダ チンゲンサイのソテー コーンスープ 牛乳	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	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 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ コーンスープ きなこプリン	十五穀御飯 鮭の塩焼き 大根のゴマ油炒め 酢味噌和え 半平の清汁 まんじゅう	御飯 麻婆なす 蒸し鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ ワッフル

御飯 魚の香味焼 かぶの煮付 ゆかり和え ほうれん草の清汁	御飯 エビつみれの煮付 ゆず風味和え さつま芋煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の五目蒸し 里芋の田舎煮 卵豆腐 白味噌汁
エネルギー 1585 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 48.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 28.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 37.5 g 食塩 8.6 g
月 間 平 均		
	朝 食	エネルギー 378 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g
	昼 食	エネルギー 676 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.1 g 食塩 2.9 g
	夕 食	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.8 g
	合 計	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 45.5 g 食塩 8.3 g

よっかいち譜朋苑