

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和4年01月01日(土)	令和4年01月02日(日)	令和4年01月03日(月)	令和4年01月04日(火)	令和4年01月05日(水)	令和4年01月06日(木)	令和4年01月07日(金)
朝食	御飯 かぶのえびあんかけ 伊達巻 雑煮風	御飯 紅白茶巾の旨煮 昆布佃煮 雑煮風	御飯 きんとん 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 卵とじ サイコロポテトサラダ 味噌汁	御飯 信田の煮付け ブロック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	御飯 ほうれん草と竹輪のサツと煮 白菜の梅ドレ和え 里芋の合わせ味噌汁
昼食	～元日～ 赤飯 ぶりの照り焼き 鯛半平の煮物 おせち盛り合わせ お煮しめ 雑煮	海鮮ちらし お煮しめ ほうれん草の和え物 吸い物	御飯 牛肉のすき煮 南瓜の煮付 数の子と和え 雑煮風	御飯 金目鯛の煮付け たまご豆腐 かぶの甘酢漬 雑煮風	御飯 かきあげ 筍とごぼうの煮合せ さつま芋サラダ 味噌汁	御飯 八宝菜 大根の煮付 白和え 中華スープ	～七草・七草粥～ 七草粥 カレーの蒲焼 かぼちゃの煮付け きゅうりの酢の物 豆腐の清汁
おやつ	お正月和菓子	ロールケーキ	ミニおぼろ	まんじゅう・甘酒	たいやき	栗ムース	いちごブルーチェ
夕食	御飯 肉じゃが 数の子 みかんなます 味噌汁	御飯 松風焼き 伊達巻 土佐煮 味噌汁	御飯 鮭のゆず風味照り焼き 卵豆腐のあんかけ 紅白なます 吸い物	御飯 筑前煮 里芋の煮付け オレンジゼリー 大根の白味噌汁	御飯 さばの味噌煮 厚揚げの煮付 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 小松菜のごまマヨ和え 清汁	御飯 鶏つくねの照り煮 うの花 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 1897 kcal 蛋白質 87.3 g 脂質 40.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 36.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 48.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 31.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 40.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 50.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 21.5 g 食塩 8.1 g
日付	令和4年01月08日(土)	令和4年01月09日(日)	令和4年01月10日(月)	令和4年01月11日(火)	令和4年01月12日(水)	令和4年01月13日(木)	令和4年01月14日(金)
朝食	御飯 切干大根煮 カリフラワーのお浸し 玉ねぎの赤味噌汁	クリームパン オムレツ ツナサラダ コンスープ 牛乳	御飯 白豆佃煮 ウインナー炒め 里芋の白味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け あみ佃煮 さつま芋の赤味噌汁	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	御飯 鮭の塩焼き ウインナーのマスタードサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁 ふりかけ
昼食	菜飯御飯 ほうとう 水餃子 野菜サラダ	御飯 カレイの南蛮漬け さつまあげと大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	～明太子の日～ 御飯 牛肉コロッケ かぶのそぼろ煮 ほうれん草のたらこ和え 味噌汁	親子丼 さつま芋のレモン煮 大豆サラダ 白味噌汁	御飯 えびフライ 卵豆腐 五目金平 清汁	★環境に優しいフェア★ 大豆カレー かぶのくず煮 野菜サラダ コア	御飯 どて煮 なすのそぼろ煮 スパサラダ 吸い物
おやつ	クリームコンフェ	バームクーヘン	カスタードクレープ	鏡開き・ぜんざい	ヨーグルト	カステラ	芋ようかん
夕食	御飯 たらのみぞれ煮 高野豆腐の煮付け チンゲン菜のピーナツ和え なめこ合わせ味噌汁	御飯 エビ団子の旨煮 高菜炒め キャベツのわさび和え フルーツゼリー	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 きのこのマリネ 大根のゴマ油炒め 清汁	御飯 茹で豚の酢味噌かけ ぜんまいの煮付け ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 大根とイカの煮付け ピーマンとささかまの和え物 カレー風味スープ	御飯 たらの香梅煮 白菜とがんもの煮物 切干大根の松前漬け 茄子の白味噌汁
一日合計	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 29.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 47.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 44.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 42.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1816 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 79.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 34.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1847 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 55.2 g 食塩 8.3 g
日付	令和4年01月15日(土)	令和4年01月16日(日)	令和4年01月17日(月)	令和4年01月18日(火)	令和4年01月19日(水)	令和4年01月20日(木)	令和4年01月21日(金)
朝食	御飯 たまご豆腐 里芋の田舎煮 ほうれん草の赤味噌汁	黒糖パン ウインナーチャップ ポテトサラダ パンキンスープ 牛乳	御飯 赤棒の煮付け 大根のマヨ和え キャベツの白味噌汁 梅干し	御飯 白菜とつくねの煮物 もやしのゆかり和え 赤味噌汁	御飯 野菜炒め 昆布佃煮 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 ブロックリーのおかか和え 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
昼食	◇小正月◇ 小豆粥 カレイの照焼き 辛子和え じゃがいもの炒め煮 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え 長芋の白煮 土佐酢和え 卵豆腐の清汁	御飯 かわはぎの煮つけ さつま芋のサラダピーナツ風味 ビーフソテー 味噌汁	御飯 焼売・餃子 ひじきれんこん炒め ごま和え 中華スープ	青豆ごぼん 香川しっぽくうどん 生揚げと青菜の炒め物 梅和え	御飯 鶏の治部煮 だし巻き卵 かぶの甘酢漬 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 からし和え 筍の清汁
おやつ	オレンジゼリー	そばまんじゅう	黒糖菓子	コーヒーゼリー	原宿ドッグ	ババロア	ブルーチェ
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 筍の清汁	御飯 麩の卵とじ煮 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 ブロックリーの炒り玉子和え 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 金平じゃがいも ピーナツ和え 味噌汁	御飯 豚肉ときのこの香味和え 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	御飯 キャベツとツナのオムレツ ほうれん草のたらこ和え 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 1568 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 41.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 38.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 43.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 32.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 26.2 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 48.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 54.4 g 食塩 8.4 g
日付	令和4年01月22日(土)	令和4年01月23日(日)	令和4年01月24日(月)	令和4年01月25日(火)	令和4年01月26日(水)	令和4年01月27日(木)	令和4年01月28日(金)
朝食	御飯 里芋と鶏肉のうま煮 カニかま和え キャベツの赤味噌汁	ロールパン 五目豆 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 じゃが芋と厚揚げの煮付け ごまドレ和え しめじの赤味噌汁	御飯 フレーク煮 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
昼食	御飯 肉豆腐 切干大根の炒め煮 ブロックリーサラダ 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	ピビンバ丼 里芋の煮付け しらす和え 中華スープ	かに釜飯 たらの照り焼き なめ茸和え 南瓜のそぼろあん 清汁	御飯 麻婆なす 蒸し鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ	十五穀御飯 鮭の幽庵焼き 炊き合わせ 酢味噌和え 半平の清汁	★環境に優しいフェア★ 御飯 野菜メンチカツマトソースかけ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ 里芋の白味噌汁 まんじゅう
おやつ	蒸しパン 牛乳	チョコムース	キャラメルコーン	クッキー ジョア	きなこプリン	あんまん	
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 とろろ 清汁	御飯 豆腐の味噌煮 肉団子の甘酢あん とろろサラダ 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 もやしの赤味噌汁	御飯 魚の香味焼 竹の子の味噌炒め 長いもの梅肉和え ほうれん草の清汁	御飯 鶏肉の五目蒸し 里芋の田舎煮 きゅうりとツナのマヨ和え 白味噌汁	御飯 エビつみれの煮付 大豆煮 牛乳寒天 卵豆腐の清汁
一日合計	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 55.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 65.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 56.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 26.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 34.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 49.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 40.7 g 食塩 8.4 g
日付	令和4年01月29日(土)	令和4年01月30日(日)	令和4年01月31日(月)	月間平均			
朝食	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	スナックパン 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 ブロックリーの磯風味和え さつま芋の白味噌汁	朝食	エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.1 g 食塩 2.6 g		
昼食	ゆかりごぼん かしわそぼろうどん ひじきの五目煮 深山和え	御飯 魚の唐揚げ薬味ソースかけ エビ団子の煮物 大根と油揚げの煮付 小松菜のごま和え 白菜の赤味噌汁	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	昼食	エネルギー 665 kcal 蛋白質 27 g 脂質 18.6 g 食塩 3.1 g		
おやつ	ワッフル 紅茶	プリン	いちごブルーチェ				
夕食	御飯 さばのカレーオイル焼き 生麩の卵とじ 果物 合わせ味噌汁	御飯 豚ともやしの卵炒め 切干大根煮 ピーナツ和え 合わせ味噌汁	御飯 千種焼 れんこんの金平 フルーツカクテル 清汁	夕食	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.7 g 食塩 2.7 g		
一日合計	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 45.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1684 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 56.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1329 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 26.1 g 食塩 7.9 g	合計	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 43.4 g 食塩 8.4 g		