

献立表

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					雑煮 黒豆 数の子	小豆粥 数の子 一口昆布巻	とり雑炊 黒豆 伊達巻
昼食					赤飯 ナラ漬 ぶりの照り焼き 菊花かぶら 数の子 紅白蒲鉾 黒豆 煮しめ いちご	玉子粥 かに鍋	雑煮(清し) 刺身盛り合わせ 数の子 黒豆 オレンジ
夕食					三宝井 栗きんとん 茶碗蒸し	わかめごはん 天ぷら 数の子 千枚漬け みかん	散らし寿司 かぶのあんかけ 水ようかん
					エネルギー 1654kcal 蛋白質 87.7g 脂質 40g 食塩 8.1g	エネルギー 1090kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.4g 食塩 8.5g	エネルギー 1119kcal 蛋白質 55.4g 脂質 17.8g 食塩 7.8g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	味噌おじや たくあん	玉子粥 きやらぶき	白粥 麩の卵とじ 刻きゅうり漬	七草粥 梅干し	クリームパン ヨーグルト ミロ	白粥 茄子の煮物(朝) 桜漬け	梅粥 白菜漬
昼食	フレンチトースト チキンサラダ みかん コーヒー牛乳	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜煮つけ 吸物	ご飯 鶏のみぞれ煮 ほうれん草の浸し かき卵汁	ご飯 すき焼き きゅうりとかにカマの酢の物 味噌汁	チャーハン シュウマイ わかめスープ	カレーライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 鯖の照り焼き 白菜煮浸し うすくず汁
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ チンゲン菜の胡麻和え デザートムース	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 洋梨缶	ご飯 サーモンムニエル さつま芋サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 えびカツ いんげんとツナのサラダ りんご	ご飯 鯖の味噌煮 おから パイ缶	ご飯 カレイの塩焼き 白和え 黄桃缶	鶏卵うどん 里芋の煮っころがし みかん
	エネルギー 1060kcal 蛋白質 41.1g 脂質 25.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1140kcal 蛋白質 44.4g 脂質 25.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1277kcal 蛋白質 54.1g 脂質 29g 食塩 6.9g	エネルギー 1290kcal 蛋白質 49.5g 脂質 32.4g 食塩 8.3g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 56.9g 脂質 41g 食塩 7g	エネルギー 1232kcal 蛋白質 43.9g 脂質 25.2g 食塩 6.2g	エネルギー 957kcal 蛋白質 38.7g 脂質 15.2g 食塩 7.9g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	五目粥 紀ノ川漬け	味噌おじや 野沢菜漬	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 梅びしお	ホワイトミルク ヨーグルト ココア	小豆粥 千枚漬け	白粥 南瓜煮つけ(朝) しその実漬け	玉子粥 ごま昆布
昼食	ぜんざい(鏡開き) ほうれん草ピーナツ和え ごま昆布	ご飯 焼肉 拌三絲 中華風コーンスープ	ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え	親子丼 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜のせ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 かぶのあんかけ 呉汁	ご飯 鶏の照焼 いんげんの和え物 かき卵汁
夕食	ご飯 豚の塩麴炒め ふろふき大根 甘夏缶	ご飯 鯖の南部焼き 五目豆 白桃缶	ご飯 肉豆腐 胡瓜とちくわのゴマ酢みそ和 みかん	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 洋梨缶	ご飯 炒り鶏 ほうれん草の浸し デザートムース	みそラーメン じゃが芋の金平 牛乳プリン	ご飯 ぶり大根 きゃべつの煮浸し みかん缶
	エネルギー 984kcal 蛋白質 36.5g 脂質 11.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1173kcal 蛋白質 49.6g 脂質 22.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1104kcal 蛋白質 46.8g 脂質 22.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 49g 脂質 44.1g 食塩 5.1g	エネルギー 966kcal 蛋白質 42.5g 脂質 11.7g 食塩 4.9g	エネルギー 1192kcal 蛋白質 49.4g 脂質 32.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1102kcal 蛋白質 53.2g 脂質 22g 食塩 7.2g

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	梅粥 野沢菜漬	五目粥 たくあん	白粥 白菜煮浸し(朝) かつおでんぶ	ストロベリーツイスト ヨーグルト ミロ	茶粥 茄子の煮物(朝) 梅干し	白粥 麩の卵とじ 刻きゅうり漬	味噌おじや 大白花豆
昼食	サンドイッチ じゃがいものスープ煮 コーヒー牛乳	炊き込みご飯 あじの塩焼き ほうれん草の浸し 吸物(はんぺん)	チキンライス スパゲティサラダ グリーンピースのスープ	ご飯 豚の生姜焼き さつま芋サラダ 味噌汁	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き チキンサラダ たまごスープ	ご飯 さばの煮つけ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	散らし寿司 ほうれん草のおかかあえ うすくず汁
夕食	ご飯 柳川風煮 チンゲン菜の胡麻和え りんご	ご飯 コロケ サラダ 洋梨缶	ご飯 赤魚の煮つけ 五目豆 フルーツカクテル缶	[A] 刺身盛り合わせ [B] カレイの二色天ぷら [共通料理] ご飯 里芋の煮っころがし	ご飯 旨煮 きんぴらごぼう パイン缶	カレーうどん じゃが芋煮 黄桃缶	ご飯 豚肉のバター醤油炒め きゅうりとかにカマの酢の物 みかん
	エネルギー 1133kcal 蛋白質 38.4g 脂質 35.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 49.2g 脂質 37.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1167kcal 蛋白質 43g 脂質 22.2g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1310kcal 蛋白質 50.8g 脂質 32.2g 食塩 4.6g [B] エネルギー 1483kcal 蛋白質 52.2g 脂質 45.6g 食塩 4.5g	エネルギー 1095kcal 蛋白質 31.5g 脂質 23.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1202kcal 蛋白質 43.3g 脂質 35.4g 食塩 8.9g	エネルギー 1085kcal 蛋白質 39.7g 脂質 19.3g 食塩 6.5g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	玉子粥 きやらぶき	梅粥 白菜漬	白粥 南瓜煮つけ(朝) のり佃煮	栗あんぱん ヨーグルト ココア	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) しその実漬	五目粥 紀ノ川漬
昼食	チョコツイスト クリームシチュー キャベツのスープ煮 紅茶	ご飯 さわらの照り焼き 白和え 味噌汁(なす)	ご飯 白身魚のカレームニエル いんげんとツナのサラダ 人参スープ	ご飯 八宝菜 シュウマイ わかめスープ	ご飯 鶏のごま酢煮 切干大根 吸物	ご飯 鯿の南蛮漬 キャベツのかつお和え 味噌汁(麩)	ご飯 さけのみそマヨ焼き 白菜とツナの煮浸し かき卵汁
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 青梗菜のピーナツ和え 甘夏缶	ご飯 牛肉と大根の旨煮 春雨サラダ 白桃缶	ご飯 おでん ほうれん草くるみあえ デザートムース	ご飯 鮭の塩焼き おから 洋梨缶	ご飯 かれいのおろし煮 ひじき豆 フルーツカクテル缶	ご飯 豚の塩麩炒め ブロッコリーのサラダ りんご	焼きそば ポテトサラダ パイン缶
	エネルギー 1247kcal 蛋白質 47.6g 脂質 40.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1112kcal 蛋白質 45.6g 脂質 19g 食塩 6.4g	エネルギー 1133kcal 蛋白質 45.7g 脂質 21.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 53.3g 脂質 32.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1103kcal 蛋白質 50.4g 脂質 19.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1221kcal 蛋白質 46.2g 脂質 33.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1117kcal 蛋白質 43.7g 脂質 41.3g 食塩 7.7g