

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						雑煮 一口昆布巻 数の子	小豆粥 数の子 黒豆
昼食						赤飯 ぶりの照り焼き 菊花かぶら 数の子 松竹蒲鉾 黒豆 炊き合わせ いちご	玉子粥 かに鍋
夕食						三宝井 栗きんとん 茶碗蒸し	ちりめん山椒ご飯 天ぷら 数の子 紅白なます みかん
						エネルギー 1566kcal 蛋白質 78.7g 脂質 33.5g 食塩 8.9g	エネルギー 1199kcal 蛋白質 56.6g 脂質 28.2g 食塩 6.9g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	とり雑炊 黒豆 伊達巻	味噌おじや 大青花豆	ご飯 麩の卵とじ しその実漬け	ストロベリーツイスト ヨーグルト ココア	七草粥 梅干し	白粥 大根煮つけ（朝） 桜漬け	玉子粥 きやらぶき
昼食	雑煮（清し） 刺身盛り合わせ 数の子 黒豆 オレンジ	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の浸し 素麺汁	ご飯 さわらの照り焼き 里芋の煮っころがし かき卵汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 キャベツのかつお和え 味噌汁（なす）	ご飯 鯨の南蛮漬け 五目豆 味噌汁（キャベツ・しめじ）	ご飯 八宝菜 焼き餃子 わかめスープ	ご飯 白身魚のムニエル チキンサラダ ミルクスープ
夕食	散らし寿司 かぶのあんかけ 水ようかん	ご飯 豚の生姜焼き ひじき豆 黄桃缶	ご飯 旨煮 チンゲン菜のなめ茸和え パイ缶	鰻井 セロリ酢物 いちご 3個	鶏卵うどん ほうれん草の浸し 白桃缶	ご飯 赤魚の煮つけ 白菜煮浸し みかん缶	ご飯 鶏の照焼 白和え 洋梨缶
	エネルギー 1119kcal 蛋白質 55.4g 脂質 17.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1153kcal 蛋白質 50.7g 脂質 25.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1173kcal 蛋白質 45.8g 脂質 13.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 61.9g 脂質 30.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1117kcal 蛋白質 43.6g 脂質 29g 食塩 9.2g	エネルギー 1078kcal 蛋白質 39.7g 脂質 16.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1281kcal 蛋白質 58.3g 脂質 33.2g 食塩 5.7g
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	梅粥 白菜漬	味噌おじや 金時豆	白粥 きゃべつの煮びたし（朝） のり佃煮	こしあんパン ヨーグルト コーヒー牛乳	茶粥 さつま芋の甘煮（朝） 梅干し	小豆粥 べつたら漬	五目粥 野沢菜漬
昼食	蒸しパン・ショコラロール 鶏肉のトマト煮 サラダ（キャベツ・ゴマドレ） ミルクティー	ぜんざい（鏡開き） 南瓜煮つけ ごま昆布	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁	カレーライス エビとセロリのサラダ デザートムース	ご飯 カレイの二色天ぷら 酢物 豚汁	ご飯 鯖の南部焼き ふるふき大根 のっぺい汁
夕食	ご飯 鮭の塩こうじ焼 切干大根 みかん缶	ご飯 すき焼き 春菊ごま和え りんご	ご飯 鶏のピカタ 焼きピーマン みかん	ご飯 白身魚の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 フルーツカクテル缶	ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 甘夏缶	ご飯 柳川風煮 菜の花辛子和え 黄桃缶	みそラーメン チンゲン菜ソーテー パイナップル
	エネルギー 1116kcal 蛋白質 42.6g 脂質 29.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1162kcal 蛋白質 44.1g 脂質 12.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1177kcal 蛋白質 54.5g 脂質 26.6g 食塩 6g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 56.1g 脂質 29.5g 食塩 4.1g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 45.9g 脂質 33.7g 食塩 8g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 49.9g 脂質 34g 食塩 5.7g	エネルギー 1040kcal 蛋白質 41g 脂質 23.3g 食塩 8.6g

	17	18	19	20	21	22	23
朝食	玉子粥 ごま昆布	梅粥 白菜漬	白粥 茄子の煮物(朝) 梅びしお	クリームパン ヨーグルト ココア	芋粥 がんと煮つけ(朝) 刻きゅうり漬	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 桜漬	味噌おじや 大白花豆
昼食	トースト スクランブルエッグ キャベツのスープ煮 ミルクティー	ご飯 白身魚の野菜のせ スパゲティサラダ グリーンピースのスープ	親子丼 ○ チンゲン菜のなめ茸和え 素麺汁	ご飯 肉じゃが 春菊辛子和え 味噌汁(豆腐)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コーンスープ	ご飯 あじの塩焼き 里芋の柚子みそかけ 沢煮椀	ご飯 ハンバーグ いんげんとツナのサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 旨煮 ほうれん草のごま和え 白桃缶	ご飯 豚の塩麴炒め 白菜のかつお和え 洋梨缶	ご飯 赤魚の煮つけ 五目豆 デザートムース	[A] エビフライ [B] 刺身盛り合わせ [共通料理] ご飯 キャベツの酢の物 いちご 3個	ご飯 鯖の南部焼き 高野豆腐の卵とじ パイン缶	カレーうどん さつま芋の甘煮 チョコレートムース	ご飯 鮭の塩こうじ焼 ひじき豆 みかん缶
	エネルギー 1109kcal 蛋白質 41.2g 脂質 28.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1116kcal 蛋白質 43.7g 脂質 24.2g 食塩 5.1g	エネルギー 1081kcal 蛋白質 44.1g 脂質 12.5g 食塩 8.5g	[A] エネルギー 1312kcal 蛋白質 39.2g 脂質 31.4g 食塩 4.2g [B] エネルギー 1188kcal 蛋白質 49.5g 脂質 22g 食塩 4.3g	エネルギー 1270kcal 蛋白質 50.1g 脂質 31g 食塩 6.3g	エネルギー 1176kcal 蛋白質 43g 脂質 34.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1196kcal 蛋白質 48g 脂質 31.4g 食塩 5.3g
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	五目粥 たくあん	玉子粥 きゃらぶき	白粥 南瓜煮つけ(朝) しその実漬	ホワイトミルク ヨーグルト ミルクティー	白粥 きゃべつの煮びたし(朝) かつおでんぶ	白粥 麩の卵とじ のり佃煮	梅粥 野沢菜漬
昼食	フレンチトースト ○ スクランブルエッグ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	オムライス ブロッコリーのサラダ 人参スープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ きゅうりとかにカマの酢の物 味噌汁(なす)	ご飯 白身魚のカレームニエル さつま芋サラダ 春雨スープ	ご飯 鯖の香り煮 ほうれん草の浸し うすくず汁	ご飯 鶏の唐揚げ 大豆サラダ たまごスープ	ご飯 鶏のごま酢煮 チンゲン菜のなめ茸和え 呉汁
夕食	ご飯 肉豆腐 ひじき豆 フルーツカクテル缶	ご飯 白身魚の照り焼き きゃべつの煮浸し バナナ	ご飯 牛肉と大根の旨煮 菜の花お浸し 甘夏缶	ご飯 豚の生姜焼き 大根そぼろ煮 黄桃缶	ご飯 グラタン エビとセロリのサラダ オレンジ	ご飯 あじの塩焼き じゃが芋の金平 パイン缶	とろろそば 南瓜煮つけ みかん
	エネルギー 1132kcal 蛋白質 46.4g 脂質 30.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1220kcal 蛋白質 53.5g 脂質 25.2g 食塩 6.6g	エネルギー 972kcal 蛋白質 40.5g 脂質 7.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 49.6g 脂質 35.5g 食塩 3.6g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 53.6g 脂質 33.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1303kcal 蛋白質 50.8g 脂質 42.5g 食塩 5.4g	エネルギー 986kcal 蛋白質 44g 脂質 17.8g 食塩 7.5g
	31						
朝食	味噌おじや 金時豆						
昼食	黒糖ツイスト ビーフシチュー サラダ(キャベツ・和風ドレ) コーヒー牛乳						
夕食	ご飯 鮭の塩こうじ焼 切干大根 白桃缶						
	エネルギー 1154kcal 蛋白質 44.1g 脂質 31.3g 食塩 5.3g						