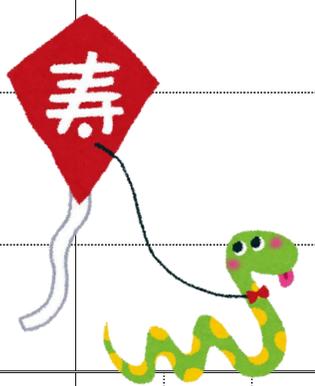


1月 月間献立表

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			雑煮 一口昆布巻 数の子	小豆粥 伊達巻	さけ雑炊 黒豆	五目粥 うの花
			赤飯 ぶりの照焼き 数の子 紅白蒲鉾 黒豆 煮しめ	玉子粥 かに鍋 デザートムース	帆立と生姜の炊込ご飯 ほっけの照焼き 里芋の柚子みそかけ 吸物	木の葉井 切干大根 素麺汁
			三宝井 かぶのあんかけ 茶碗蒸し	ごはん カレイの二色天ぷら 紅白なます 水ようかん	ごはん 牛肉と大根の旨煮 きんぴらごぼう 栗きんとん	ごはん 炒り鶏 キャベツのかつお和え 白桃缶
			エネルギー：タンパク：脂質： 1411 Kcal 84.2 g 33.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1400 Kcal 53.6 g 40.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1327 Kcal 53.9 g 24.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1239 Kcal 50.8 g 28.3 g
			炭水化物：食塩相当量： 206.2 g 9.3 g	炭水化物：食塩相当量： 213.0 g 5.8 g	炭水化物：食塩相当量： 226.2 g 7.5 g	炭水化物：食塩相当量： 205.4 g 7.3 g
5		6	7	8	9	10
梅粥 だし巻き玉子	白粥 南瓜煮付け 漬物	七草粥 里芋の煮物 漬物	ジャムパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 大白花豆
バターフラワー ピーフシチュー コールスローサラダ ココア	散らし寿司 菜の花お浸し 赤だし	ちりめん山椒ご飯 鮭の塩こうじ焼き 白和え 吸物	ごはん サワラの照焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き いんげんの和え物 かき卵汁	ごはん 鶏のピカタ マカロニサラダ コンスープ	カレーライス 大豆サラダ 杏仁豆腐
ごはん アジの塩焼き 五目豆 みかん缶	ごはん 肉じゃが キャベツの和え物 黄桃缶	ごはん 鶏の照焼き ふるふき大根 パイン缶	ごはん グラタン チンゲン菜ソテー フルーツカクテル缶	ごはん さばの煮付け 白菜のかつお和え デザートムース	肉うどん 里芋の煮ころがし 牛乳プリン	あんかけ焼きそば キャベツソテー 抹茶ゼリー
エネルギー：タンパク：脂質： 1170 Kcal 54.2 g 32.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1133 Kcal 41.7 g 16.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1183 Kcal 57.5 g 19.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1511 Kcal 61.3 g 45.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1268 Kcal 53.3 g 33.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1433 Kcal 55.8 g 50.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1304 Kcal 44.7 g 35.3 g
炭水化物：食塩相当量： 183.7 g 5.9 g	炭水化物：食塩相当量： 215.7 g 7.6 g	炭水化物：食塩相当量： 204.4 g 8.1 g	炭水化物：食塩相当量： 228.5 g 9.2 g	炭水化物：食塩相当量： 196.0 g 7.0 g	炭水化物：食塩相当量： 203.2 g 6.8 g	炭水化物：食塩相当量： 216.2 g 6.5 g
12		13	14	15	16	17
五目粥 イワシの梅煮	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 白菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 大根煮付け
サンドイッチ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	オムライス さつま芋サラダ ミルクスープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ チンゲン菜なめ茸和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 人参のスープ	赤飯 サバの塩焼き 南瓜煮付け 豚汁	ごはん さけのクリームソースかけ 春菊くるみお浸し 野菜スープ	ごはん 野菜炒め 春雨サラダ わかめスープ
ごはん 旨煮 ほうれん草のごま和え 白桃缶	ごはん 鯛の蒲焼き 豆腐のきのこ煮 パイン缶	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜浸し 洋梨缶	ごはん ぶりの照焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	ごはん 赤魚の煮付け いんげんの酢味噌和え バナナ	ごはん 筑前煮 菜の花お浸し みかん	ごはん コロッケ ほうれん草のソテー デザートムース
エネルギー：タンパク：脂質： 1261 Kcal 54.0 g 36.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1297 Kcal 48.3 g 35.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1143 Kcal 46.2 g 19.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1577 Kcal 61.8 g 56.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1230 Kcal 53.0 g 22.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1247 Kcal 52.3 g 28.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1426 Kcal 48.9 g 47.8 g
炭水化物：食塩相当量： 197.7 g 5.9 g	炭水化物：食塩相当量： 208.3 g 6.7 g	炭水化物：食塩相当量： 201.0 g 5.3 g	炭水化物：食塩相当量： 224.8 g 4.8 g	炭水化物：食塩相当量： 216.4 g 7.8 g	炭水化物：食塩相当量： 204.2 g 6.3 g	炭水化物：食塩相当量： 212.6 g 6.1 g
19		20	21	22	23	24
味噌おじや 金時豆	白粥 キャベツの煮浸し 漬物	五目粥 里芋の煮物	黒糖みるくパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
メープルワッサン 鶏肉のトマト煮 じゃが芋スープ煮 紅茶	ごはん 麻婆豆腐 えびシュウマイ たまごスープ	ごはん カレイの野菜のせ いんげんの和え物 野菜スープ	ごはん ほっけの照焼き 大根の煮物 沢煮椀	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	ごはん アジの南蛮漬け チンゲン菜のごま和え 春雨スープ	ごはん 鶏のみぞれ煮 白菜のかつお和え 味噌汁
ごはん たちうおの塩焼き ひじき炒め煮 洋梨缶	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き ほうれん草の浸し パイン缶	ごはん 柳川風煮 菜の花辛子和え デザートムース	お好み焼き 大豆サラダ りんご	ごはん さばの味噌煮 焼きビーフン 白桃缶	ごはん ロールキャベツ かぼちゃサラダ 甘夏みかん缶	ミートスパゲティ ブロッコリーのかかサタ カルピスゼリー
エネルギー：タンパク：脂質： 1169 Kcal 47.2 g 34.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1297 Kcal 53.8 g 36.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1188 Kcal 50.7 g 30.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1445 Kcal 59.3 g 49.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1399 Kcal 46.4 g 36.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1454 Kcal 47.2 g 50.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1160 Kcal 51.5 g 29.4 g
炭水化物：食塩相当量： 186.9 g 5.2 g	炭水化物：食塩相当量： 193.4 g 6.5 g	炭水化物：食塩相当量： 186.8 g 5.9 g	炭水化物：食塩相当量： 206.1 g 5.6 g	炭水化物：食塩相当量： 235.9 g 6.2 g	炭水化物：食塩相当量： 218.2 g 5.2 g	炭水化物：食塩相当量： 180.4 g 6.6 g
26		27	28	29	30	31
玉子粥 南瓜煮付け	白粥 麩の卵とじ 漬物	味噌おじや 大白花豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 白菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	
フレンチトースト ポテトサラダ ミルクティー	ごはん 八宝菜 焼き餃子 中華風コンスープ	ごはん さけのオープン焼き ほうれん草と和え 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜わさび和え むらくも汁	えびピラフ チキンサラダ ミルクスープ	ごはん 焼肉 バンサンスー わかめスープ	
ごはん 肉豆腐 大根サラダ 黄桃缶	ごはん 白身魚カレームニエル さつま芋サラダ デザートムース	ごはん 豚の塩麩炒め キャベツの煮浸し みかん缶	ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋の金平 パイン缶	ごはん サワラの照焼き ひじき豆 フルーツカクテル缶	ごはん 炒り鶏 いんげんの和え物 洋梨缶	
エネルギー：タンパク：脂質： 1193 Kcal 51.2 g 35.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1322 Kcal 46.0 g 33.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1221 Kcal 53.7 g 28.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1411 Kcal 59.3 g 46.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1145 Kcal 45.6 g 24.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1192 Kcal 44.6 g 26.7 g	
炭水化物：食塩相当量： 185.6 g 5.1 g	炭水化物：食塩相当量： 218.0 g 7.2 g	炭水化物：食塩相当量： 194.6 g 5.6 g	炭水化物：食塩相当量： 202.0 g 5.0 g	炭水化物：食塩相当量： 192.9 g 6.6 g	炭水化物：食塩相当量： 201.6 g 5.8 g	

都合によりメニューを変更します 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。