

常食

週間献立表

	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)
朝	ごはん ふイリチー ヨーグルト 味噌汁	ごはん ほうれん草炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん コンビーフ炒め マンゴームース マッシュルームスープ	ごはん 麩チャンプルー たいみそ みそ汁	ごはん ひじき炒り卵 長芋の和え物 みそ汁(とろろ)	ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト ヌードルスープ	麦ごはん ポーク卵 Caのりかつおふりかけ みそ汁
	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.5 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 10.9 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.9 g
昼	ごはん さばのみそ煮(ク) 付け(煮物) 青菜のピーナッツ和え 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	黒米ご飯 えび天ぷら 付け(大根おろし) クーブイリチー キウイムース イナムドウチ汁	ごはん 白身魚のあんかけ ミニナポリタン フルーツ(カラフル寒天) みそ汁	ごはん 牛肉スタミナ炒め ミモザサラダ 黒糖ゼリー すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢ソース きゅうりのもずく和え フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	ごはん 白身魚の漬け焼き 付け(南瓜煮物) セロリと人参の炒め物 フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 筑前煮 アスパラお浸し 大学芋 もずく中華スープ
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.3 g
おやつ	水ようかん	カルシウムどら焼き	げんまい	シフォンケーキ(モカ)	蒸しケーキ(いちご)	乳菓まんじゅう	ココアワッフル
	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 肉ソテー ブロッコリーサラダ デザートムース(いちご) コンソメスープ	ごはん 鶏肉の生姜焼き 付け(からし菜炒め) きゅうりの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁	三色丼 サラダ 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 付け(煮物) きゃべつ炒め りんごのコンポート(かん) 味噌汁	ごはん 鮭のムニエルタルタルソースかけ 付け(ソテー)ヤングコーン 磯辺揚げ りんごとさつま芋の甘煮 すまし汁(冬瓜)	ごはん 煮付け 青菜のピーナッツ和え 合わせるゼリー(杏仁) みそ汁	ごはん 西京焼き 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(キウイゴールド) すまし汁
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.5 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.4 g
	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 62.4 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 60.7 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 60.4 g

常食

週間献立表

	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)
朝	ごはん 小松菜炒め フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん ポークビーンズ(マッシュルーム) 青菜のおかか和え 味噌汁	雑炊 野菜ソテー ヨーグルト和え(バナナ) コンソメスープ	ごはん もやし炒め たいみそ すまし汁	ごはん カリフラワー炒め 梅びしお みそ汁	ごはん キャベツのベーコン炒め フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	ごはん 人参の卵とじ ふりかけ みそ汁(とろろ)
	エネルギー 342 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 7.5 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 8.4 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14 g
昼	ごはん ぶりゆず醤油焼き 付け(ソテー) 中華和え デザートムース(ぶどう) 赤だし	ごはん 鶏肉の卵とじ風 オクラの和え物 マンゴームース 大根スープ	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) 大根の豚肉のオイスターソース煮 和風サラダ みそ汁	ごはん うじら豆腐 ブロッコリーのにんにく炒め 森永プリン 魚汁	ごはん 豚肉の味噌焼き(たまねぎ) 付)ナムル クーブイリチー フルーツ(カテル) 春雨スープ	ごはん ビーフシチュー ツナサラダ 赤メロンムース コンソメスープ	ごはん あじの南蛮漬け いんげん炒め フルーツ(パイン) みそ汁
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 31.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.3 g
おやつ	バナナムース	クリームブッセ	エクレア	カルシウムまんじゅう栗入り	さつまいもまんじゅう	ワッフルトックミニ	野菜と果物ゼリー
	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g
夕	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 和風あん 野菜みそ炒め りんごのコンポート すまし汁	ごはん 豚冬瓜韓国煮込み マッシュポテト フルーツ(カテル) アーサ汁	あわごはん すきやき ごま和え フルーツ(みかん) うどん汁	ごはん チキンの照り焼き 付け(人参シリ) 海藻サラダ フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 柳川風 大根のそぼろあんかけ フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(ごぼう炒め) きゅうりの梅和え物 デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん 豚肉と南瓜の煮物 三色和え 金時煮豆 すまし汁
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.2 g
	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 58.1 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 61.4 g

常食

週間献立表

	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)
朝	麦ごはん ジャーマンポテト 白菜のおかか和え みそ汁	青菜の雑炊 ひじき炒り卵 のり佃煮 みそ汁	ごはん ポテトイリチー ヨーグルト和え(バナナ) 野菜スープ	ごはん 炒り卵 ブロッコリーお浸し 味噌汁	ごはん コンビーフ炒め ふりかけ みそ汁	ごはん ポークビーンズ フルーツヨーグルト 野菜スープ	ごはん 炒り卵 Caのりかつおふりかけ みそ汁
	エネルギー 403 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.2 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.3 g
昼	ごはん 麩チャンプルー 肉団子の甘辛煮 フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	ごはん さばの蒲焼風 付け(ソテー) バンバンジー 合わせるゼリー(ピーチ) すまし汁	ごはん チキン南蛮 付け(3色ピーマン) 大根の和え物 赤メロンムース みそ汁	稲荷寿司 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう フルーツ(杏仁) ミニ中華そば	ごはん チンジャオロース トマトサラダ フルーツ(白桃) すまし汁	ごはん 焼き鶏肉中華ねぎソース 付け 春菊の白和え フルーツ(オレンジ) すまし汁	黒米ご飯 さばの煮つけ はりはりサラダ フルーツ(びわ) すまし汁
	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.8 g
おやつ	レアストロベリーケーキ	ミニたい焼き	ヨーグルト風クレープ	カルシウムまんじゅう(こしあん)	くわっちいでい	やわらかサブレ(ココア)	レアチョコケーキ
	エネルギー 82 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 3.1 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん 魚のピカタ(ソース) 付け(ソテー) マカロニサラダ メロンゼリー アーサ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 三色天ぷら デザートムース(バナナ) 中華スープ	ごはん 白身魚のガーリック炒め さつま芋ウムニー ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー(とりがら) 酢の物 フルーツ(キウイ・洋梨) 赤だし	ごはん 白身魚のパン粉焼き 付け さつまいもサラダ マスカットゼリー(森永) アーサ汁	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ふイリチー マンゴームース ゆし豆腐	ごはん 鶏肉の南部焼き 付け(フライ) からし和え セロリと人参の炒め物 かきたまスープ
	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.7 g
	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 56.7 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 57 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 62.7 g	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 60 g

常食

週間献立表

	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)
朝	ごはん 小松菜炒め 梅びしお みそ汁	ごはん 魚肉ソーセージ炒め ツナ和え みそ汁	ごはん コンビーフ炒め オムレツ トマトスープ	ごはん 麩チャンプルー ふりかけ すまし汁	和風雑炊 ちくわと南瓜含め煮 ヨーグルト みそ汁	ごはん トマトとアスパラの卵とじ フルーツ(みかん) 味噌汁(巻麩)	ごはん 豆腐チャンプルー たいみそ かき玉汁
	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.4 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.3 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11 g
昼	ごはん 肉じゃが シーザーサラダ フルーツ(杏仁) すまし汁	カレーライス(じゃが芋) ブロッコリーサラダ キウイムース ABCスープ	ごはん 茹で豚ねぎタレかけ カニカマサラダ フルーツ(カラフル寒天) けんちん汁	雑穀ごはん 白身魚のピザ風 付け 白菜お浸し フルーツ(びわ) みそ汁	ごはん 三枚肉の黒糖煮 酢味噌和え フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 照り焼きハンバーグ 付け カリフラワーサラダ 赤メロンムース クリームスープ	さつま芋ご飯 赤魚煮付け きんぴらごぼう マンゴームース 赤だし
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.4 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	シュークリーム	ミニお好み焼き	もみじ饅頭(クリーム)	シフォンケーキ(バナナ)	栗かすてら饅頭	レアチーズケーキ(1/10)
	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g
夕	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー) 大根そぼろ煮 フルーツ(キウイ・ゴルト) みそ汁	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップソース) 付け もずく酢 フルーツ(カクテル) イナムドウチ汁	ごはん 厚揚げの煮付け 春雨ごまサラダ 牛乳かん すまし汁	ごはん 鶏肉のレモンソテー 小松菜とえびの炒め物 フルーツ(杏仁) コンソメスープ(白菜)	ごはん 鮭の味噌バター焼き 付け(煮付冬瓜) じゃが芋甘辛煮 キウイムース すまし汁	ごはん 魚のおろし煮 付け 海藻サラダ フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん 回鍋肉 きゅうりのもずく和え フルーツ(杏仁) きのこスープ
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.5 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.3 g
	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 59.3 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 58.5 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 57.6 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 58.2 g

常食

週間献立表

	1月31日(日)	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)
朝	ごはん 小松菜とじゃこの煮浸し のり佃煮 みそ汁						
	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.9 g						
昼	ごはん しゅうまいの中華風煮込み シーザーサラダ デザートムース(バナナ) かき玉汁						
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.8 g						
おやつ	森永プリン						
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g						
夕	ごはん カレイの照り焼き ゆず大根 金時煮豆 あさり汁						
	エネルギー 488 kcal たんぱく質 28.1 g						
	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 65.5 g						