

常食

週間献立表

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
朝	ごはん 伊達巻と野菜炒め ふりかけ みそ汁	ごはん 白菜ソテー フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん ポークビーンズ デザートムース(いちご) 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 白菜ソテー たいみそ 味噌汁	七草がゆ 人参の卵とじ フルーツ(みかん) 味噌汁
	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.9 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 10.9 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.6 g
昼	赤飯 ラフテー 付)煮付け 大根イリチー フルーツ(パイン) 中身汁	ごはん 魚の味噌煮(白味噌仕立て) 付け(炒め) アスパラお浸し フルーツ(パイン) 味噌汁(巻麴)	ごはん 豚肉のすきやき風炒め 菜の花胡麻和え ピーチCaゼリー 野菜の白みそ汁	ごはん てりやきチキン 付け(ソテーアスパラ) ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ(びわ) アーサ汁	ごはん 白身魚の味噌焼き(ごま風味) 付け(ソテー・菜の花) マカロニのナポリタン風 フルーツ(黄桃) コンソメスープ(白菜)	ごはん 豚肉の卵とじ風 もずく酢 赤メロンムース すまし汁	ごはん 白身魚のおろし煮 付け(ソテー) ごぼうとハムの酢味噌和え ストロベリーゼリー 赤だし(ふ)
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.4 g
おやつ	だいたいのもース	りんごゼリー	きなマンジェ	もみじ饅頭(こしあん)	シュークリーム	シフォンケーキ(チョコ)	くず餅風デザート
	エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 28 kcal たんぱく質	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質
夕	ごはん 白身魚のピカタ 付け(ソテー) 青菜のからし和え フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん デミハンバーグ 付け(いんげん・カリフラワー) マカロニサラダ 赤メロンムース パンプキンスープ	ごはん サンマの蒲焼☆ 付け(ソテー) クーブイリチー 芋栗きんとん すまし汁	ごはん 鮭の香り焼き● 付け(じゃがいも炒め) サラダ デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 牛肉とにんにく芽の炒め 冬瓜の含め煮 合わせるゼリー(マスカット) すまし汁	ごはん さばの黒酢煮 付け(ソテー) 里芋のそぼろ煮 りんごのコンポート(かん) 味噌汁	ごはん ポテトグラタン レタスサラダ フルーツ(黄桃・白桃) すまし汁(冬瓜)
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.8 g
	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 66.9 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 61.9 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 60.2 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 65.5 g

常食

週間献立表

	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝	ごはん スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ	ごはん ポーク卵 Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん からし菜炒め 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) 梅びしお 味噌汁	ごはん 野菜ソテー ヨーグルト和え(バナナ) みそ汁	ごはん もやし炒め たいみそ すまし汁	ごはん オムレツ&ソテー デザートムース(メロン) みそ汁
	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 9.1 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.2 g
昼	ごはん 八宝菜 きゅうりの梅和え物 キウイムース みそ汁	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 付け(ソテー) 春菊の白和え デザートムース(ぶどう) すまし汁	ごはん 鶏肉唐揚げ中華ソース 付け(ソテー) ほうれん草のナムル 合わせるゼリー(杏仁) 大根スープ	雑穀ごはん 魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 付け(ソテー) オクラのポン酢和え物 デザートムース(ぶどう) コーンスープ(豆乳)	ごはん ビーフシチュー 和風サラダ デザートムース(いちご) コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) ブロッコリーのにんにくソテー オレンジゼリー イナムドウチ汁	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 付け(温野菜) 里芋のそぼろあんかけ 黒糖ゼリー みそ汁
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.4 g
おやつ	ごまプリン	スイートポテト	ミニたい焼き	ココアワッフル	レアチースケーキ(1/10)	乳菓まんじゅう	バニラアイス風
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g
夕	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(南瓜煮物) 春雨サラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん マーボー茄子 海藻サラダ 赤メロンムース アーサ汁	ごはん あじのみりん焼き (付け)和風きのこあん コールスローサラダ さつま芋とりんごの甘煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(からし菜炒め) 冬瓜の味噌煮 フルーツ(パイ) アーサ汁	ごはん 魚のグリル中華風五目あん じゃがいも炒め 金時煮豆 すまし汁	ごはん うじら豆腐 付け アスパラお浸し フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 付け(マッシュポテト) クープイリチー フルーツ(キウイゴールド) マロニースープ
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.9 g
	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 67.6 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 65.1 g

常食

週間献立表

	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝	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	ごはん いんげんベーコン炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん オムレツ&ソテー のり佃煮 みそ汁	ごはん スクランブルエッグ Caのりかつおふりかけ 野菜スープ	ごはん ジャーマンポテト フルーツ(りんご缶) 味噌汁	ごはん コンビーフ炒め ふりかけ みそ汁
	エネルギー 379 kcal たんぱく質 8.7 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.2 g
昼	ごはん 豆腐入りミートローフ 付け(ソテー) ツナサラダ 赤メロンムース コンソメスープ	ごはん サバの竜田揚げ 付け(ソテー) ほうれん草とひじきの白和え フルーツ(パイ) みそ汁	五目チャーハン 豆腐チャンプルー ツナときゅうりのサラダ フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん カレー風味のムニエル 付け(ソテー) はりはりサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) すまし汁	ごはん 豚肉の味噌焼き(たまねぎ) 付け ミモザサラダ(ブロッコリー) フルーツ(洋梨) 南瓜の豆乳汁	ごはん エビチリ風 付け(ソテー) 人参のきんぴら 赤メロンムース 豚肉と生姜のスープ	ごはん 筑前煮 カリフラワーサラダ フルーツ(白桃) すまし汁
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.9 g
おやつ	森永プリン	エクレア	レアストロベリーケーキ	ドームケーキ	くわっちーデイ	もみじ饅頭(クリーム)	きなマンジエ
	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 270 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(ごぼう炒め) 大根の和え物 デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん 鶏肉と大根の煮付け トマトサラダ マンゴームース すまし汁	ごはん 魚の梅しそ煮 付け(ソテー) 乱切り長芋の煮物(みそ) 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 鮭の和風クリームソース 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 魚のおろし煮 白菜のおかか和え フルーツ(キウイ・洋梨) 赤だし	ごはん 白身魚のピザ風焼き 付け マカロニサラダ(ゆでたまご) 合わせるゼリー(杏仁) アーサ汁
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 29 g
	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 71.1 g	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 66.8 g

常食

週間献立表

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝	ごはん キャベツ炒め 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	ごはん 白菜炒め 梅びしお みそ汁	ごはん いんげん炒め(魚肉) ヨーグルト みそ汁	ごはん オムレットと野菜ソテー キウイムース トマトスープ	ごはん 麩チャンプルー ふりかけ すまし汁	ごはん カリフラワー炒め ヨーグルト みそ汁
	エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.3 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.7 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.4 g
昼	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 中身汁	ごはん さばの有馬煮(山椒佃煮風) 付け(煮付冬瓜) きゅうりのサラダ フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) ささみとごぼうのサラダ フルーツ(みかん) すまし汁	稲荷寿司 カレイの照り焼き 付け(ソテー・菜の花) オクラの中華風サラダ マンゴームース ミニ中華そば	あわごはん 肉じゃが ほうれん草のナムル ストロベリーゼリー 味噌汁	ごはん あじフライ 付け ナスのトマト煮 フルーツ(ハイン) みそ汁	ごはん ポークチャップ バンサンスー(ハム) フルーツ(キウイ) クリームスープ
	エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.6 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.8 g
おやつ	青りんごゼリー(森永)	カルシウムどら焼き	クリームワッフル	ヒラヤーチ	ヨーグルト風クレープ ^o	カルシウムまんじゅう(こしあん)	水ようかん
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 78 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 67 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん 焼き豚肉中華ねぎソース 付け 春菊の白和え フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー) 小松菜のおひたし 洋梨ムース かきたまスープ	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(キウイゴールド) みそ汁	ごはん チンジャオロース コールスローサラダ フルーツ(カクテル) かぼちゃの白味噌汁	ごはん 鮭の味噌焼き 付け 大根のそぼろあんかけ フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 鶏肉の塩レモンソテー 付け(きゃべつ) きんぴらごぼう フルーツ(杏仁) コンソメスープ(白菜)	ごはん 魚の味噌バター焼き 付け(ソテー) じゃが芋甘辛煮 バナナムース すまし汁
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 28.1 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.1 g
	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 64.7 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 63.8 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 63 g

常食

週間献立表

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
朝	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(巻麴)	ごはん 豆腐チャンプルー たいみそ 味噌汁	ごはん 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮 みそ汁				
	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 10.5 g				
昼	ごはん 魚の照り焼き 付け(人参シリ) 海藻サラダ フルーツ(キウイゴールド) みそ汁	ごはん ハヤシライス(マッシュルーム) 菜の花のお浸し デザートムース(バナナ) コンソメスープ	ごはん 白身魚のムニエル 付け(ソテー) 春菊の白和え フルーツ(パイン) みそ汁				
	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.8 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.2 g				
おやつ	グレープゼリー(森永)	ロールケーキ(マンゴー)	げんまい				
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g				
夕	ごはん 回鍋肉 きゅうりの梅和え物 デザートムース(いちご) そうめん汁	ごはん 魚の磯辺焼き 付け ひじきイリチー フルーツ(白桃) 赤だし	ごはん 豚肉のオイスター炒め 付け(ソテー) ブロッコリーの真砂和え ヨーグルト和え すまし汁				
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.8 g				
	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 61.9 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 64.5 g				