

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3	4
朝食	[ 共通料理 ] マカロニサラダ コーヒー牛乳 卵焼き	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ 桜だいこん ぶどうジュース	カニ風味おじや うぐいす豆 赤しば漬け ヨーグルト	[ 共通料理 ] オムレツ つぼ漬け リンゴジュース	[ 共通料理 ] やわらかハンバーグ みかん缶 いちごオ・レ	[ 共通料理 ] かに玉子ロール スパゲッティサラダ オレンジジュース	[ 共通料理 ] ベーコンエッグ マンゴー缶 コーヒー牛乳
	[ パン食 ] 食パン スープ	[ パン食 ] 食パン スープ		[ パン食 ] スープ 食パン	[ パン食 ] 食パン スープ	[ パン食 ] 食パン スープ	[ パン食 ] スープ 食パン
	[ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ ごはん食 ] 米飯 味噌汁		[ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ ごはん食 ] 米飯 味噌汁
	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーとツナのソテー キャベツのピーナツドレサラダ	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根とコーンのパンバンドレサラダ	米飯 コンソメスープ チーズメンチカツ じゃが芋と昆布の煮物 胡瓜の浅漬け	米飯 味噌汁 レモンチキン たけのことふきの炒り煮 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 すまし汁 銀ひらすの照り焼き 菜の花とカマボコの煮浸し 奴豆腐	米飯 清汁 大豆ホイル野菜あんかけ やわらか小松菜のお浸し 黄桃缶のピーチジュレ	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し もやしとツナの炒め物 昆布佃煮
夕食	米飯 味噌汁 赤魚のあんかけ 白オと豚肉の煮物 うまい菜とえのきの和え物	米飯 味噌汁 チンジャオロース たこふくさ焼き 山芋とろろ	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 白オと鶏肉のとろみ炒め フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	米飯 味噌汁 黄金かれいの煮付け はたけ菜と豚肉の炒め物 大根と竹輪のサラダ	米飯 味噌汁 焼き肉風 えびシューマイ ひじきとハムのサラダ	米飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し 金時豆煮 白オと平天の和え物
	3時 手作り紅茶パウンドケーキ	ミニたいやき	栗かすてら饅頭	くろぼう	ショコラブチケーキ	行事おやつ(節分)	手作りあんシュー(栗あん)
	エネルギー 1556kcal 蛋白質 68.2g 脂質 56.2g カルシウム 548mg 鉄 6.8mg 食塩 8.1g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 55.7g 脂質 51.3g カルシウム 500mg 鉄 4.5mg 食塩 6.9g	エネルギー 1230kcal 蛋白質 49.3g 脂質 26g カルシウム 546mg 鉄 4.2mg 食塩 7.4g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.4g カルシウム 372mg 鉄 5mg 食塩 6.9g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 62.6g 脂質 54.5g カルシウム 436mg 鉄 6.8mg 食塩 8.1g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 53g 脂質 45.9g カルシウム 474mg 鉄 6.8mg 食塩 7.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 61.3g 脂質 43g カルシウム 462mg 鉄 9.4mg 食塩 6.8g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	[ 共通料理 ] ひじき入り玉子焼き 梅干し ぶどうジュース [ パン食 ] スープ 食パン [ ごはん食 ] 味噌汁 米飯	[ 共通料理 ] ス克蘭ブルエッグ 桜だいこん リンゴジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	食パン 野菜のボルシチ風 マンゴー缶 コーヒー牛乳	[ 共通料理 ] 桜だいこん いちごオ・レ 卵焼き [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] オムレツ 切干大根の煮物 オレンジジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	ホタテ風味おじや やさい豆 みかん缶 ヨーグルト	[ 共通料理 ] とろっとまるオムレツ 鯛みそ ぶどうジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁
昼食	米飯 中華スープ 肉団子 切干大根と竹輪の煮物 カリフラワーとアスパラのレモンレサダ	米飯 味噌汁 牛皿 大豆とベーコンのコンソメ煮 胡瓜の柚香漬け	米飯 すまし汁 豚肉と大根の利休煮 奴豆腐 キャベツとツナの塩麹ドレサダ	米飯 ほうれん草のスープ ポークチャップ ブロッコリーとカボチャの香味ドレ和え フルーツ(パイン缶・白桃缶)	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの野菜炒め かにシューマイ 菜の花の和え物	米飯 味噌汁 鶏肉の野菜ソース焼き 大根と豚肉の金平 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	米飯 味噌汁 ホキのグリル ごぼうとふきの煮物 もやしと平天の胡麻ドレサダ
夕食	木の葉丼 味噌汁 小松菜と豚肉の炒め物 手作り胡麻豆腐	米飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ 枝豆がんもの煮物 もやしのパンバンドレサダ	米飯 粕汁 銀ひらすの香味焼き フンゲイとかんぴょうの煮浸し 白オと大根葉の和え物	米飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 刻みしば漬け	米飯 味噌汁 竹の山椒焼き ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ	米飯 赤だし 豚カツの卵とじ 大豆と鶏肉の煮物 フルーツ(カットオレンジ)
3時	厚切りカットバウム	手作りスイートポテト	しっとりどら焼き(抹茶あん)	レモンかすてら(丸型)	かっぱえびせん	手作りキャラメルマドレーヌ	マイケキ(チョコ)
	エネルギー 1479kcal 蛋白質 42.7g 脂質 49.6g カルシウム 889mg 鉄 8.5mg 食塩 8.4g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 55.8g 脂質 42.9g カルシウム 384mg 鉄 5.2mg 食塩 7.5g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 69g 脂質 49.6g カルシウム 565mg 鉄 5.6mg 食塩 7.2g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.9g カルシウム 293mg 鉄 4.8mg 食塩 7.3g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 59.2g 脂質 52.5g カルシウム 480mg 鉄 7.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 56.6g 脂質 50.1g カルシウム 468mg 鉄 4.2mg 食塩 5.5g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 60.4g 脂質 50.9g カルシウム 716mg 鉄 6.1mg 食塩 7.4g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ミニあんぱん ミニピーナッツパン 中華スープ リンゴジュース	[ 共通料理 ] ミートオムレツ うぐいす豆 コーヒー牛乳 [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] ひじき入り玉子焼き しば漬け いちごオ・レ [ パン食 ] スープ 食パン [ ごはん食 ] 味噌汁 米飯	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ マカロニサラダ ぶどうジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] かに玉子ロール きんとき オレンジジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	ホタテ風味おじや みかん缶 しば漬け ヨーグルトいちご味	[ 共通料理 ] はんぺんと大根の煮物 のり佃煮 リンゴジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁
昼食	米飯 味噌汁 ハンバーグ（ドミソース） 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ	中華そば（しょうゆ） ほうれん草のソテー みかん缶 アップル乳酸菌	散らし寿司 味噌汁 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのおから和え	米飯 すまし汁 豚肉のごま醤油炒め ふろふき大根 胡瓜とカマボコの甘酢和え	炊き込みご飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 南瓜のミルク煮 もやしと竹輪の和え物	米飯 とろろ昆布汁 黒豆がんもの炊き合わせ 青梗菜としめじの炒め物 カツオねり梅	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 鶏肉の柚子茶煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子どうふ
夕食	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 ふかしジャガ（ベーコン） 胡瓜のレモン酢和え	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ物 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラの大葉ドレサラダ	米飯 味噌汁 タンドリーチキン 小松菜とベーコンのソテー 洋梨缶のオレンジジュレ	米飯 味噌汁 焼ウラの南蛮漬け 山芋と鶏肉の煮物 白オとなめこの和え物	米飯 味噌汁 牛肉と大根の煮込み しろなのじゃこ炒め 奴豆腐	米飯 味噌汁 ミートローフ ひじきとかんぴょうの煮物 フルーツ（パイ缶・黄桃缶）	米飯 味噌汁 竹の若狭焼き 豆と豚肉の中華炒め ほうれん草のお浸し
3時	やわらかおかき	シューエクレア	手作りチョコプリン	プチシュークリーム（いちご）	カステラ	もみじ饅頭（こしあん）	クリームコンフェ
	エネルギー 1408kcal 蛋白質 52.3g 脂質 44.8g カルシウム 836mg 鉄 5.8mg 食塩 7.1g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.5g カルシウム 417mg 鉄 4.7mg 食塩 12g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 49.1g 脂質 38.9g カルシウム 384mg 鉄 9.1mg 食塩 7.9g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 59.5g 脂質 51g カルシウム 296mg 鉄 4.8mg 食塩 7.4g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 62.2g 脂質 32.9g カルシウム 512mg 鉄 6.9mg 食塩 7.8g	エネルギー 1313kcal 蛋白質 46.7g 脂質 38.9g カルシウム 591mg 鉄 6.4mg 食塩 6.4g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 57.3g 脂質 35.2g カルシウム 304mg 鉄 5mg 食塩 7.8g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	[ 共通料理 ] やわらかハンバーグ マンゴー缶 ぶどうジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] 野菜と肉団子のやわらかトマト煮 たくあん コーヒー牛乳 [ パン食 ] スープ 食パン [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] とろっとまるオムレツ 白いんげん豆 いちごオ・レ [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] ベーコンエッグ みかん缶 リンゴジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] やわらか大豆ボール野菜あんかけ たくあん コーヒー牛乳 [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	食パン ポトフ マンゴー缶 ぶどうジュース	カニ風味おじや さくら大根 やさい豆 プリン
昼食	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 大豆とこんにゃくの煮物 菜の花と平天の和え物	そぼろと卵の二色丼 味噌汁 一口がんもの煮物 キャベツとインゲンのパザルレサラダ	米飯 味噌汁 牛皿 小松菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	米飯 味噌汁 白身魚のグリル キャベツと平天の煮浸し 大根とコーンの大葉ドレサラダ	カレーライス 温野菜サラダ バナナ ヤクルト	米飯 中華スープ 酢鶏 卵の花 白才と大根葉のお浸し	米飯 イナムドゥチ(沖縄県郷土料理) ホッケの塩焼き 菜の花と人参の煮浸し スパゲティーサラダ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉の和風炒め たこふくさ焼き もずく酢	米飯 寄せ鍋 大根の味噌金平 フルーツ(白桃缶)	[ 共通料理 ] 米飯 ふわふわ玉子スープ ほうれん草の煮びたし りんご缶 [ A定食 ] エビフライ [ B定食 ] 焼き餃子	米飯 鶏肉のくわ焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 茶碗蒸し フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 擬製豆腐 添え 白才と鶏肉の塩煮 もやしのリンゴドレサラダ	米飯 すまし汁 白身魚の生姜煮 南瓜のサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 ヨーグルトの杏ソースかけ
3時	手作りオレンジシフォンカップケーキ	ミニたいやき	メープルプチケーキ	ドームケーキ	プチクッキー	ミニようかんロール	チョコレートワッフル
	エネルギー 1483kcal 蛋白質 62.6g 脂質 50.7g カルシウム 508mg 鉄 6mg 食塩 7.5g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 48.5g 脂質 38.2g カルシウム 569mg 鉄 5mg 食塩 8.7g	エネルギー 1740kcal 蛋白質 51.9g 脂質 65.1g カルシウム 294mg 鉄 7.1mg 食塩 8.5g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 53.1g 脂質 45.9g カルシウム 242mg 鉄 4.4mg 食塩 6g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 42.4g 脂質 39.7g カルシウム 790mg 鉄 5.4mg 食塩 7.9g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 48.1g 脂質 35.2g カルシウム 365mg 鉄 3.9mg 食塩 5.7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 57g 脂質 50.3g カルシウム 1030mg 鉄 5.7mg 食塩 8.2g

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	1	2	3	4
朝食	ミニ白あんぱん ミニチョコパン スープ コーヒー牛乳	[ 共通料理 ] ミートオムレツ 青かっぱ漬け オレンジジュース [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] スパゲティーサラダ いちごオ・レ スクランブルエッグ [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁				
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 キャベツとなめこの和え物	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き れんこんと平天の金平 ブロッコリーとパプリカのごまドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麴蒸し たけのこと豚肉の炒り煮 インゲンの和え物				
夕食	米飯 味噌汁 赤魚のあんかけ 里芋と豚肉の煮物 柚子生酢	米飯 味噌汁 豚大根 いかふくさ焼き 黄桃缶のピーチジュレ	ゆかり御飯 味噌汁 黄金かれいの山椒煮 白才と小えびのとろみ炒め 胡瓜の浅漬け				
3時	ミニ今川焼(カスタード)	シルベーヌ	ミニ肉まん				
	エネルギー 1451kcal 蛋白質 58g 脂質 64.7g カルシウム 527mg 鉄 4.8mg 食塩 6.6g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 46.1g 脂質 43.2g カルシウム 479mg 鉄 3.5mg 食塩 6g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 63g 脂質 42.1g カルシウム 376mg 鉄 4.2mg 食塩 8g				