




週間献立表



		2018年12月30日(日)	2018年12月31日(月)	2019年1月1日(火)	2019年1月2日(水)	2019年1月3日(木)	2019年1月4日(金)	2019年1月5日(土)
栄 養 量	朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 厚焼き玉子 かまぼこ 昆布巻き 味噌汁	菓子パン ポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソフール
	昼食	米飯 オムレツ野菜ソース 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉のきじ焼き 青菜と厚揚げの炒め 青リンゴゼリー 味噌汁		米飯 天ぷら 青菜とかにかまの和え物 みかん 吸い物	ちらしずし 茶碗蒸し めた 吸い物	米飯 とんてき 中華サラダ オレンジゼリー 中華スープ	米飯 チキンクリームシチュー コールスローサラダ マンゴープリン
	夕食	米飯 魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	年越しそば しんじょうのあんかけ みかん	米飯 鮭の塩焼き 大根の煮物 コンポート 吸い物	米飯 魚の野菜あんかけ おひたし フルーツ 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼 里芋の煮っ転がし フルーツ 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 玉子焼き フルーツ 味噌汁	米飯 ホッケの塩焼き 高菜と卵炒め フルーツ 味噌汁
	E	1481kcal	1308kcal	1467kcal	1103kcal	1414kcal	1284kcal	1234kcal
P	64.1g	60.5g	65.5g	46.4g	63.0g	61.3g	48.3g	
F	49.1g	35.2g	29.2g	19.4g	24.5g	37.2g	26.0g	
C	8.4g	7.5g	10.0g	5.3g	8.7g	8.9g	6.9g	

★ 献立は予定です。都合により、変更になることもあります。栄養量は、B食で算出しています。



週間献立表



	2019年1月6日(日)	2019年1月7日(月)	2019年1月8日(火)	2019年1月9日(水)	2019年1月10日(木)	2019年1月11日(金)	2019年1月12日(土)	
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	七草粥 厚焼き玉子 漬物 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール	
昼食	米飯 茄子の味噌炒め 紅白なます フルーツカクテルゼリー 中華スープ	三色丼 ほうれん草白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 チキントマト煮 ポテトサラダ オレンジゼリー コンソメスープ	さつまいもご飯 豆腐ステーキえびあんかけ 黒糖寒天 さつまいも汁	米飯 焼肉 ナムル フルーツ 味噌汁	米飯 かにと豆腐の旨煮 水餃子 イチゴオレゼリー	米飯 鶏のから揚げ 生姜醤油和え 青リンゴゼリー 味噌汁	
夕食	米飯 おでん 白菜のゆかり和え コンポート	米飯 魚のムニエルオーロラソース じゃがいものコンソメ煮 ジャムヨーグルト 吸い物	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き めた リンゴコンポート 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き 野菜炒め コンポート 吸い物	米飯 太刀魚塩焼き 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 煮魚 さつまいもの田舎煮 カステラ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き じゃがいもそぼろ煮 コンポート 味噌汁	
栄養量	E	1294kcal	1625kcal	1349kcal	1399kcal	1413kcal	1480kcal	1436kcal
	P	49.5g	61.4g	65.2g	56.3g	58.5g	59.4g	52.1g
	F	34.9g	42.0g	33.1g	22.9g	42.2g	36.3g	47.2g
	C	6.8g	9.4g	8.6g	5.8g	8.0g	8.1g	5.6g

★ 献立は予定です。都合により、変更になることもあります。栄養量は、B食で算出しています。



週間献立表



		2019年1月13日(日)	2019年1月14日(月)	2019年1月15日(火)	2019年1月16日(水)	2019年1月17日(木)	2019年1月18日(金)	2019年1月19日(土)	
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール	
	昼食	キーマカレー かぼちゃの煮物 水ようかん コンソメスープ	米飯 鶏肉のタルタルソース スパゲティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	ちらしずし 酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 青椒肉絲 キャベツと帆立のサラダ ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 親子煮 紅白なます 黒糖寒天 味噌汁	米飯 八宝菜 ビーフンソテー オレンジゼリー 中華スープ	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	
		夕食	米飯 魚のつけ焼き はんぺんと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚のかす漬け焼き なすの鍋しぎ コンポート 味噌汁	米飯 魚のムニエルクリームソース おくらサラダ ヨーグルト コンソメスープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き おから煮 ところてん 吸い物	米飯 煮魚 もずく酢 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの炒め煮 フルーツ 吸い物
			栄養量	E 1350kcal P 49.7g F 28.4g C 8.5g	E 1339kcal P 58.3g F 37.4g C 7.2g	E 1250kcal P 54.4g F 29.0g C 6.7g	E 1383kcal P 49.7g F 48.3g C 6.0g	E 1284kcal P 56.6g F 26.1g C 7.6g	E 1237kcal P 51.3g F 27.6g C 9.5g

★ 献立は予定です。都合により、変更になることもあります。栄養量は、B食で算出しています。



週間献立表



	2019年1月20日(日)	2019年1月21日(月)	2019年1月22日(火)	2019年1月23日(水)	2019年1月24日(木)	2019年1月25日(金)	2019年1月26日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソフール
昼食	米飯 肉豆腐 千切り野菜の和え物 カルピスゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ わかめときゅうりの生姜醤油 フルーツカクテルゼリー 味噌汁	米飯 魚のかば焼き 若竹煮 甘酢しょうが 味噌汁	米飯 つくね焼き 白菜としらすの和え物 ワインゼリー 味噌汁	米飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐 卵スープ	中華丼 水餃子 中華和え イチゴミルク羹 中華スープ	米飯 酢鶏 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚のかす漬け焼き 炒り豆腐 ロールケーキ 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ フルーツ かきたま汁	米飯 かに玉 冷ややっこ フルーチェ 中華スープ	米飯 魚の南蛮漬け 油揚げと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き じゃがいもの甘辛 フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ずんだ和え フルーツ 吸い物
栄養量	E	1218kcal	1358kcal	1366kcal	1179kcal	1519kcal	1429kcal
	P	49.7g	58.3g	68.6g	50.8g	57.7g	49.8g
	F	31.4g	39.6g	39.0g	22.3g	53.0g	45.5g
	C	8.1g	7.6g	9.4g	6.0g	6.9g	8.4g

★ 献立は予定です。都合により、変更になることもあります。栄養量は、B食で算出しています。



週間献立表



		2019年1月27日(日)	2019年1月28日(月)	2019年1月29日(火)	2019年1月30日(水)	2019年1月31日(木)				
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソフール		
	昼食	米飯 鶏肉照り焼き ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 えびのチリソース煮 バンバンジーサラダ マンゴープリン 中華スープ	米飯 オムレツ野菜ソース 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉きじ焼き 青菜と厚揚げ炒め 青リンゴゼリー 味噌汁				
		夕食	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き 車麩の卵とじ ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	米飯 おでん なめたけ和え パイ			
			栄養量	E	1164kcal	1445kcal	1520kcal	1269kcal	1378kcal	
P				54.9g	58.3g	85.3g	45.6g	52.0g		
F	24.7g			40.1g	42.9g	34.3g	43.6g			
C	7.5g	8.2g		9.2g	6.9g	6.7g				

★ 献立は予定です。都合により、変更になることもあります。栄養量は、B食で算出しています。