



# 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)	2019年2月1日(金)	2019年2月2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	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 パンバンジーサラダ 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	米飯 ハンバーグトマトソース たまごサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 酢豚 紅白なます フルーツカクテルゼリー 中華スープ
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	米飯 魚の野菜あんかけ 3色おひたし フルーツ 味噌汁	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
栄養量	E	1164kcal	1445kcal	1520kcal	1269kcal	1378kcal	1318kcal
	P	54.9g	58.3g	85.3g	45.6g	52.0g	59.4g
	F	24.7g	40.1g	42.9g	34.3g	43.6g	35.5g
	C	7.5g	8.2g	9.2g	6.9g	6.7g	8.6g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2019年2月3日(日)	2019年2月4日(月)	2019年2月5日(火)	2019年2月6日(水)	2019年2月7日(木)	2019年2月8日(金)	2019年2月9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	天丼 五目豆 フルーツ 吸い物	米飯 焼肉 もやしと赤ピーマンのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 かにと豆腐の卵とじ 水餃子 イチゴオレゼリー	米飯 すき焼き風煮 長いちときゅうりの酢の物 黒蜜寒天 吸い物	ちらしずし 酢の物 水ようかん 吸い物	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 さつま汁
夕食	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 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 煮魚 さつまいもの甘煮 カステラ 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 おでん 白菜のゆかり和え コンポート	米飯 魚の味噌漬け焼き 野菜炒め コンポート 吸い物
栄養量	E	1645kcal	1554kcal	1539kcal	1310kcal	1282kcal	1245kcal
	P	55.8g	62.3g	62.7g	45.9g	46.4g	49.3g
	F	46.5g	44.6g	40.8g	22.9g	31.1g	30.7g
	C	7.7g	9.2g	8.4g	5.9g	7.0g	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。



## 週間献立表



	2019年2月10日(日)	2019年2月11日(月)	2019年2月12日(火)	2019年2月13日(水)	2019年2月14日(木)	2019年2月15日(金)	2019年2月16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	米飯 とんてき <small>錦糸卵とトマトの中薬風サラダ</small> オレンジゼリー 味噌汁	チャーシュー麺 焼売 マンゴプリン	米飯 鶏のから揚げ 生姜醤油和え 青リンゴゼリー 味噌汁	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 チキンクリームシチュー コールスローサラダ チョコレートケーキ	三色丼 ほうれん草白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル イチゴオレゼリー 中華スープ
夕食	米飯 魚の西京焼き ねぎ入り卵焼き フルーツカクテル 味噌汁	米飯 煮魚 <small>白菜としめじのおひたし</small> マンゴプリン 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	米飯 魚のつけ焼き <small>はんぺんと野菜の煮物</small> 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 <small>魚のムニエルクリームソース</small> おくらサラダ ヨーグルト コンソメスープ	米飯 鱈フライ 大根の煮物 コンポート 吸い物
栄養量	E	1257kcal	1366kcal	1539kcal	1350kcal	1286kcal	1393kcal
	P	58.5g	56.3g	61.8g	48.6g	54.0g	62.3g
	F	35.5g	35.0g	54.3g	26.5g	28.8g	33.0g
	C	8.4g	7.0g	8.0g	8.6g	6.6g	7.6g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



## 週間献立表



	2019年2月17日(日)	2019年2月18日(月)	2019年2月19日(火)	2019年2月20日(水)	2019年2月21日(木)	2019年2月22日(金)	2019年2月23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	米飯 親子煮 紅白なます 黒糖寒天 味噌汁	中華丼 水餃子 イチゴミルク羹 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	米飯 肉豆腐 くるみマヨネーズ和え カルピスゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ <small>わかめときゅうりの生姜醤油</small> 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
夕食	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	米飯 魚のかす漬け焼き <small>小松菜とベーコンの卵とじ</small> 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 <small>キャベツときゅうりのナムル</small> 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
栄養量	E	1233kcal	1397kcal	1359kcal	1262kcal	1352kcal	1340kcal
	P	53.2g	60.6g	57.7g	52.9g	57.4g	55.6g
	F	23.7g	36.4g	42.4g	34.1g	38.3g	40.3g
	C	7.6g	9.1g	8.5g	5.8g	7.2g	9.0g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。

# 週 間 献 立 表

	2019年2月24日(日)	2019年2月25日(月)	2019年2月26日(火)	2019年2月27日(水)	2019年2月28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		
昼食	米飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐 卵スープ	米飯 チキンタルタルソース スパゲティ・ナポリタン フルーツ コンソメスープ	米飯 茄子の味噌炒め 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	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		
夕食	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	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		
栄養量	E	1493kcal	1371kcal	1496kcal	1129kcal	1439kcal	
	P	54.8g	56.9g	60.0g	51.5g	57.4g	
	F	55.3g	33.0g	52.6g	20.3g	38.8g	
	C	7.3g	6.6g	8.0g	5.8g	7.8g	

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。