

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
A	 <p>JANUARY</p>				豆腐のステーキ 肉味噌あん
					630kcal 2.2g
					サーモンの南蛮漬
					663kcal 2.2g
B				ぜんまいの炒り煮 さつま芋の胡麻サラダ すまし汁(オクラ、玉葱) リンゴ缶、御飯	
A/B共通				キャラメルプリン	
おやつ				88kcal 0.1g	

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
A	鶏肉のオーロラソース 付 ボイルアスパラ	鶏肉のオーロラソース 付 ボイルアスパラ	鮭のちゃんちゃん焼き	鶏肉の生姜焼き 付 厚焼卵	ブリの幽庵焼き 付 そら豆	かき揚げそば	煮込みハンバーグ
		586kcal 3.0g	593kcal 2.6g	552kcal 3.2g	610kcal 2.6g	484kcal 3.4g	524kcal 2.8g
B	ミックスフライ (エビ・帆立風味・白身魚) 付 ボイルアスパラ	豚肉とキャベツの味噌炒め	魚の粕漬焼き 付 厚焼卵	和風ハンバーグ おろしソース 付 そら豆	ホッケの塩焼き 付 おろし・葱 <small>御飯、味噌汁(花魁、ホウレン草)</small>	ホキのフリッター	
		612kcal 3.5g	558kcal 2.9g	570kcal 2.9g	545kcal 2.8g	507kcal 1.9g	527kcal 2.3g
A/B共通	マカロニのクリーム煮 インゲンのチーズサラダ スープ(ヤングコーン・春菊) 白桃缶、御飯	車麩の煮物 りんごとサツマ芋のおろし酢 すまし汁(トロロコブ・椎茸) 洋梨缶、御飯	切昆布と竹輪の煮物 茄子のおかか和え 味噌汁(油揚げ・オクラ) みかん缶、御飯	里芋の田楽 小松菜のワサビ和え すまし汁(ハンペン・人参) パイン缶、御飯	じゃが芋のそぼろ煮 オクラとろろ マンゴー缶	ズッキーニのソテー チンゲン菜ともやしサラダ スープ(カブ・コーン) 黄桃缶、御飯	
		みかんフルーチェ	しっとり饅頭(吹雪)	プリン	プチシュー	はちみつレモンゼリー	おしるこ
		60kcal 0.2g	69kcal 0.0g	61kcal 0.1g	49kcal 0.1g	95kcal 0.1g	117kcal 0.1g

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
A	サワラのもろみ味噌焼き 付 ほうれん草のお浸し	豚肉のオイスターソース炒め	ブリの南部焼き 付 金時煮豆	きつねうどん	たらのフライタルタルソースがけ 付 茹でキャベツ	ポークカレーライス 付 福神漬け・らっきょう	
		566kcal 3.7g	585kcal 3.4g	625kcal 2.1g	373kcal 4.3g	604kcal 2.0g	656kcal 4.5g
B	鶏肉の山椒焼き 付 ほうれん草のお浸し	ホキの中華だれかけ	鶏の照り焼き 付 金時煮豆	鮭の香味焼き 付 厚焼卵 <small>御飯、味噌汁(小松菜・小町麩)</small>	鶏肉のチーズ焼き 付 茹でキャベツ	ホキのトマトソース 付 ボイルブロッコリー <small>御飯、スープ(じゃが芋・人参)</small>	
		553kcal 3.7g	512kcal 3.4g	541kcal 2.2g	565kcal 2.8g	606kcal 2.6g	524kcal 2.9g
A/B共通	高野豆腐の煮物 キャベツのぬた和え かきたま汁(三つ葉) みかん、帆立御飯	春雨炒め 小松菜のナムル 中華スープ(ナルト・葉大根) リンゴ缶、御飯	ぜんまいと油揚げの煮物 茄子の柚子浸し すまし汁(庄内麩・長葱) パイン缶、御飯	シューマイ オクラのおかか和え 洋梨缶	さつま芋の蜂蜜煮 菜の花のサラダ スープ(人参・マッシュルーム) 白桃缶、御飯	帆立風フライ 大根サラダ マンゴー缶	

デイ1

おやつ	カルシウム饅頭 (栗入り)	エクレア	しっとり饅頭 (小麦)	マンゴープリン	パウンドケーキ (オレンジショコラ)	水羊羹
	41kcal	91kcal	69kcal	37kcal	58kcal	50kcal
	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g	0.1g	0.0g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
A	肉豆腐	鵬南蛮そば	鶏肉の唐揚げ 葱ソース 付 ボイルキャベツ	サワラの沢煮	友禅豆腐	鶏肉きのこソース 付 ズッキーニのソテー	
	577kcal	550kcal	590kcal	508kcal	571kcal	569kcal	
	2.2g	4.1g	3.2g	2.0g	2.8g	3.8g	
B	カレイの煮つけ	ヒラスの生姜焼き 付 ほうれん草のお浸し 御飯、味噌汁(花麩・長葱)	ホキとキャベツの 重ね蒸し	鶏肉の甘酢あん	タラの磯辺揚げ	タラのたらこ マヨネーズ 付 ズッキーニのソテー	
	484kcal	557kcal	490kcal	488kcal	649kcal	560kcal	
	2.1g	2.6g	3.5g	2.3g	2.7g	2.6g	
A / B 共通	南瓜の甘辛煮 キャベツの甘酢和え すまし汁(花麩・三つ葉) 黄桃缶、御飯	ひじきの煮物 さつま芋の胡麻サラダ 洋梨缶	切昆布の煮物 春菊の白和え 味噌汁(もやし・油揚げ) マンゴー缶、御飯	ぜんまいの炒り煮 カリフラワー梅肉和え 味噌汁(小町麩・菜の花) みかん缶、御飯	茄子の田楽 春雨サラダ すまし汁(とろろ昆布・椎茸) リンゴ缶、御飯	ブロッコリーのクリーム煮 いんげんのシーザーサラダ スープ(卵・小松菜) パイン缶、御飯	
	おやつ	コーヒーゼリー	青りんごゼリー	どらやき	いちごフルーチェ	カルシウム饅頭 (栗入り)	ロールケーキ
	65kcal	62kcal	142kcal	56kcal	41kcal	114kcal	
	0.0g	0.0g	0.2g	0.2g	0.1g	0.1g	

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
A	シーフード カレーライス 付 福神漬け・らっきょう	鶏つくねと 大根の煮物	長崎ちゃんぽん	牛肉と玉麩の しぐれ煮	たらのゆかり揚げ 付 おろし・葱	
	720kcal	563kcal	514kcal	596kcal	607kcal	
	4.6g	2.7g	6.3g	2.5g	3.0g	
B	ホキのオーロラ ソースかけ 付 粉ふき芋 御飯、スープ(人参・玉葱)	ブリの幽庵焼き 付 厚焼卵	赤魚の焼き浸し 御飯、味噌汁(インゲン・玉麩)	ぶり大根	親子煮	
	612kcal	569kcal	562kcal	570kcal	545kcal	
	2.9g	2.7g	2.6g	2.3g	2.9g	
A / B 共通	ミニメンチカツ ほうれん草のサラダ 洋梨缶	ぜんまいの炒り煮 青梗菜ともやしのサラダ 味噌汁(白菜・庄内麩) マンゴー缶、御飯	水餃子 リンゴとサツマイモのおろし酢 白桃缶	里芋の含め煮 小松菜のシラス和え すまし汁(そうめん・オクラ) パイン缶、御飯	カリフラワーの薄くず煮 いんげんの胡麻和え すまし汁(はんぺん・葉大根) マンゴー缶、御飯	
	おやつ	芋ようかん	パウンドケーキ (大納言)	黒糖ムース	抹茶ムースケーキ 極・ミキサー: 抹茶パバロア	チョコワッフル
	79kcal	56kcal	81kcal	140kcal	71kcal	
	0.0g	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。



デイ1

