

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
A	1月			牛肉と車麩のしぐれ煮	肉団子の酢豚風	サワラの沢煮
				658kcal	579kcal	528kcal
				2.3g	2.6g	1.6g
B				かれいの煮付け	かに玉	鶏肉の山椒焼き
				526kcal	584kcal	565kcal
				2.2g	3.4g	3.1g
A/B共通				切干大根の煮物 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(小松菜・豆腐) リンゴ缶、御飯	冬瓜の帆立あんかけ 青梗菜とモヤシのナムル 中華スープ(卵・長葱) 杏仁豆腐、御飯	里芋の田楽 キャベツの甘酢和え すまし汁(花麩・万葱) 黄桃缶、御飯
おやつ				マンゴープリン	プチシュー	ワッフル
				36kcal	47kcal	68kcal
				0.0g	0.1g	0.1g

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
A	サバの野菜あんかけ	ブリの幽庵焼き 付 厚焼き卵	とろろそば(温)	《季節の行事食》松花堂 黒米御飯	ホキの竜田揚げ 付 おろし・葱	ポークカレーライス 付 福神漬・らっきょう
	622kcal	647kcal	476kcal	ヒラスの西京焼き	567kcal	671kcal
	3.8g	2.7g	3.0g	鶏肉と里芋の煮物	2.7g	4.6g
B	豚肉の生姜焼き	和風ハンバーグ おろしソース 付 ブロッコリーソース	ほっけの塩焼き 付 おろし・葱 御飯、味噌汁(小松菜・長葱)	白菜の菊花和え	鶏つくねと大根の煮物	カラスカレイのタルタルソース焼き 御飯、味噌汁
	515kcal	580kcal	659kcal	すまし汁(手まり麩・三つ葉)	590kcal	531kcal
	3.7g	3.0g	1.4g	芋ようかん	3.0g	3.2g
A/B共通	切昆布の煮物 白菜のしらす和え 味噌汁(小松菜・豆腐) みかん缶、御飯	ガンモの煮物 春菊の白和え 味噌汁(ほうれん草・白玉麩) パイン缶、御飯	大学芋 大根のしその実和え 洋梨缶	ひじきの煮物 茄子のポン酢和え 味噌汁(卵・葉大根) みかん、御飯	帆立フライ 大根サラダ リンゴ缶	
おやつ	もみじ饅頭(こしあん)	おしるこ	和風プリン(キナマンジェ)	黒糖ムース	キャラメルプリン	しっとり饅頭 吹雪
	100kcal	117kcal	101kcal	81kcal	88kcal	70kcal
	0.3g	0.5g	0.5g	0.0g	0.8g	0.0g

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
A	カレイの煮付け	きつねうどん	ブリの幽庵焼き 付 茹でキャベツ	天ぷら エビ・茄子・ピーマン・さつま芋	ハンバーグ(ソース) 付 粉ふき芋	サワラの西京焼き 付 ほうれん草のお浸し
	506kcal	373kcal	614kcal	付 天つゆ・おろし	566kcal	519kcal
	2.2g	4.1g	3.1g	ゼンマイの炒り煮	3.3g	2.7g
B	鶏肉の南部焼き 付 金時煮豆	青ヒラスの照り焼き 付 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・玉葱) 御飯	メンチカツ 付 茹でキャベツ	菜の花のお浸し 味噌汁(花麩・長葱)	タラのピカタ 付 粉ふき芋	鶏の照り焼き 付 ほうれん草のお浸し
	582kcal	643kcal	643kcal	黄桃缶	584kcal	484kcal
	2.6g	2.7g	2.7g	御飯	3.1g	3.3g
A/B共通	茄子の柚子煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(椎茸・三つ葉) パイン缶、御飯	がんもの含め煮 インゲンのおかか和え みかん缶	切干大根の炒り煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(油揚げ・玉葱) 洋梨缶、ご飯	マカロニのクリーム煮 インゲンのサラダ コンソメスープ(人参・小松菜) マンゴー缶、御飯	茶碗蒸し 白菜の柚子浸し すまし汁(はんぺん・あさつき) みかん、御飯	
おやつ	栗カステラ饅頭	レモンゼリー	しっとり饅頭 小麦	水羊羹	ミニたい焼き	プチシュー
	101kcal	49kcal	70kcal	50kcal	100kcal	49kcal
	0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.1g	0.5g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

H30年1月

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
A	豆腐ハンバーグ 甘辛たれ 付 マカロニソテー	鶏肉の唐揚げ 葱ソース 付 ブロッコリーのお浸し	磯辺揚げそば(温)	タラのタラコ マヨネーズ 付 スパゲティソテー	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
	579kcal	682kcal	519kcal	503kcal	631kcal	596kcal
	3.6g	3.7g	5.2g	2.5g	4.3g	3.0g
B	魚河岸揚げの 含め煮	豆腐とエビの 中華旨煮	ほっけの塩焼き 付 ほうれん草のお浸し 御飯、味噌汁	鶏肉の マスタード焼き 付 スパゲティソテー	豚肉きのこソース 付 スパゲティソテー 御飯、味噌汁	青ヒラスの粕漬焼 付 小松菜のお浸し
	520kcal	641kcal	524kcal	552kcal	599kcal	517kcal
	2.7g	3.2g	3.1g	2.6g	2.9g	2.6g
A / B 共通	切昆布の煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(庄内麩・葉大根) パイン缶、御飯	ビーフン炒め リンゴとさつま芋のおろし酢 中華スープ(卵・万葱) 洋梨缶、御飯	豆腐しゅうまい 菜の花の磯和え マンゴー缶	ぜんまいの炒り煮 キャベツの柚子和え 味噌汁(花麩・ミツバ) みかん缶、御飯	コーンクリームコロッケ 白菜のサラダ リンゴ缶	切昆布と大豆の煮物 カリフラワー梅肉和え 味噌汁(豆腐・長葱) 黄桃缶、御飯
	どらやき	ドームケーキ (カスタード)	青りんごゼリー	チョコワッフル	オレンジゼリー	しっとり饅頭 黒糖
	142kcal	117kcal	51kcal	71kcal	92kcal	72kcal
おやつ	0.2g	0.0g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
A	坦々麺	牛肉と玉葱の しぐれ煮	かつ丼			
	660kcal	613kcal	695kcal			
	5.3g	2.9g	3.6g			
B	ホッケの照り焼き 付 青梗菜の生姜和え 御飯、味噌汁	さわらの西京焼き 付 厚焼き卵	穴子丼			
	593kcal	545kcal	570kcal			
	3.5g	2.0g	3.3g			
A / B 共通	餃子 ほうれん草のナムル 白桃缶	里芋の柚子味噌かけ 白菜のおかか和え すまし汁(そうめん・三つ葉) リンゴ缶、御飯	ヒジキとあさりの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(人参・油揚げ) マンゴー缶			
	ブルーベリーゼリー	いちごケーキ 極・ミサ:いちごパロア	もみじ饅頭 クリーム			
	40kcal	127kcal	128kcal			
おやつ	0.1g	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。