

			1日(木)	2日(金)	3日(土)
A			フライ盛り合わせ (ホタテ・カニコロッケ) 付 ボイルキャベツ	サワラの粕漬焼き 付 うぐいす煮豆	カレイの煮付け
		583kcal	806kcal	505kcal	
		3.2g	1.9g	2.8g	
B			豚肉の生姜焼き 付 ボイルキャベツ	鶏肉の梅醤油焼き 付 うぐいす煮豆	和風ハンバーグ おろしソース
		549kcal	593kcal	534kcal	
		3.4g	2.5g	3.0g	
A/B 共通		切昆布と大豆の煮物 大根のしその実和え 味噌汁 (小町麩・春菊) 洋梨缶、御飯	南瓜のいとこ煮 茄子のポン酢和え すまし汁 (はんぺん・万能葱) リンゴ缶、御飯	切干大根の炒り煮 菜の花の錦糸和え 赤だし (ナメコ・三つ葉) 白桃缶、桜えびの炊き込みご飯	
		コーヒーゼリー	ワッフル	三色パバロア	
	57kcal	68kcal	78kcal		
おやつ					
	0.0g	0.1g	0.1g		

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
A	おかめそば	ホキのタラコ マヨネーズ焼き 付 粉ふき芋	キーマカレー 付 福神漬け・ラッキョウ	鶏の照り焼き 付 ほうれん草のお浸し	肉団子の酢豚風	ミックスフライ (エビ・ホタテ・白身魚) 付 ボイルキャベツ
	426kcal	611kcal	717kcal	535kcal	661kcal	592kcal
	4.2g	3.4g	4.8g	3.2g	3.4g	3.3g
B	ホッケの塩焼き 付 ほうれん草のお浸し 御飯、味噌汁 (花麩・長葱)	鶏肉のマスタード焼き 付 粉ふき芋	タラのパン粉焼き 付 ボイルキャベツ 御飯・スープ	ブリの幽庵焼き 付 ほうれん草のお浸し	カニ玉	鶏肉の山椒焼き 付 ボイルキャベツ
	495kcal	625kcal	530kcal	613kcal	669kcal	542kcal
	2.7g	3.0g	2.4g	3.1g	4.1g	3.0g
A/B 共通	シューマイ2種 (人参・南瓜) キャベツの黒胡麻和え パイン缶	マカロニのクリーム煮 白菜のサラダ スープ (マッシュルーム・コーン) 黄桃缶、御飯	チーズコロッケ 青梗菜ともやしのサラダ 洋梨缶	ガンモの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 (小町麩・万能葱) バナナ、御飯	豆腐しゅうまい 春雨中華サラダ 中華スープ (ナルト・長葱) 杏仁豆腐、御飯	茄子の田舎煮 菜の花のポン酢和え 味噌汁 (油揚げ・小松菜) 白桃缶、御飯
	青りんごゼリー	しっとり饅頭 吹雪	いちごケーキ 極・ミキサー：フルーチェ	ミニたい焼き	ロールケーキ	栗カステラ饅頭
	51kcal	69kcal	127kcal	100kcal	118kcal	101kcal
おやつ						
	0.1g	0.0g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
A	ちゃんぽんうどん	カレイのチーズ焼き 付 スパゲティソース	魚介の クリームシチュー	肉じゃが (豚肉)	ブリの照り焼き 付 うぐいす煮豆	牛肉と車麩の しぐれ煮
	522kcal	550kcal	642kcal	523kcal	605kcal	603kcal
	4.4g	2.7g	4.9g	2.3g	3.0g	3.2g
B	鮭の生姜焼き 付 ボイルキャベツ	煮込みハンバーグ 付 スパゲティソース	鶏肉のポトフ	ブリの幽庵焼き 付 ほうれん草のお浸し	鶏の治部煮	青ヒラスの粕漬焼 付 厚焼き卵
	615kcal	579kcal	456kcal	562kcal	524kcal	512kcal
	2.6g	3.6g	1.9g	2.9g	3.1g	2.6g
A/B 共通	さつま芋の甘煮 春菊の胡麻和え 洋梨缶	じゃが芋のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ スープ (カブ・コーン) フルーツポンチ、御飯	ズッキーニのソテー ほうれん草のサラダ パイン缶、パセリライス	ゼンマイの炒り煮 小松菜のワサビ和え 味噌汁 (インゲン・庄内麩) 黄桃缶、御飯	白菜とさつま揚げの煮物 オクラの生姜和え 味噌汁 (椎茸・豆腐) みかん缶、御飯	切昆布と干しエビの煮物 インゲンの磯和え 味噌汁 (葉大根・油揚げ) 洋梨缶、御飯
	黒糖ムース	どらやき	いちごケーキ 極・ミキサー：いちごパバロア	パウンドケーキ オレンジショコラ	キャラメルプリン	しっとり饅頭 小麦
	81kcal	142kcal	143kcal	78kcal	88kcal	76kcal
おやつ						
	0.0g	0.2g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

H29年

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
A	タラのチリソース風 付 ボイルキャベツ	豚肉の生姜焼き 付 ボイルキャベツ	《季節の行事食》 桜ちらし寿司 魚(カレイ)の梅照り焼き	筑前煮	かも南蛮蕎麦 (温)	鶏肉の唐揚げ 葱ソース 付 厚焼き卵	
	522kcal 3.0g	556kcal 3.1g	菜の花のお浸し 胡麻豆腐	523kcal 2.4g	552kcal 3.2g	622kcal 3.2g	
	B	豚肉と野菜の 中華旨煮	タラの胡麻天ぷら 付 ボイルキャベツ	赤だし(椎茸・三つ葉) バナナ	ぶり大根	カラスカレイの 照り焼き 付 小松菜のお浸し 御飯、味噌汁(人参、長葱)	鮭の南部焼き 付 厚焼き卵
535kcal 3.3g		571kcal 2.0g		577kcal 2.3g	528kcal 2.2g	616kcal 2.8g	
A / B 共通		冬瓜のカニあんかけ 小松菜の中華あんかけ 中華スープ(卵・長葱) 杏仁豆腐、御飯	車麩のそぼろあんかけ 大根サラダ 味噌汁(カブ・万能葱) パイナップル、御飯	564kcal 3.9g	ぜんまいと油揚げの煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(しめじ・春菊) 白桃缶、御飯	さつま芋の蜂蜜煮 キャベツのしその実和え マンゴー缶	冬瓜のホタテあんかけ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(シメジ・豆腐) リンゴ缶、御飯
	おやつ	しっとり饅頭 黒糖	パウンドケーキ レモン	ブルーベリーゼリー	もみじ饅頭 (クリーム)	和風プリン キナマンジェ	人形焼
		72kcal 0.1g	85kcal 0.0g	40kcal 0.1g	128kcal 0.1g	101kcal 0.1g	71kcal 0.1g

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
A	魚河岸揚げの煮付け	鮭の卵 マヨネーズ焼き 付 スパゲティソース	とんこつラーメン	豆腐ハンバーグ 甘辛たれ 付 ブロッコリーソース	シーフードカレー 付 福神漬け・らっきょう	回鍋肉 (豚肉・キャベツ味噌炒め)	
	520kcal 2.9g	822kcal 3.1g	565kcal 4.8g	636kcal 3.4g	601kcal 3.8g	591kcal 3.3g	
	B	鶏つくねと 大根の煮物	鶏肉のはちみつ 照り焼き 付 スパゲティソース	タラのチリソース風 御飯 中華スープ(キャブ・万能葱)	サワラの梅肉焼き 付 ブロッコリーソース	鶏肉のチーズ焼き 付 なすのソース	カレイの 中華だれかけ
592kcal 3.0g		592kcal 3.3g	630kcal 3.2g	569kcal 3.1g	595kcal 2.5g	533kcal 3.0g	
A / B 共通		インゲンと竹輪の煮物 ヒジキ和風サラダ 味噌汁(豆腐・椎茸) オレンジ、御飯	ポテトのクリーム煮 白菜のサラダ スープ(インゲン・ヤングコーン) 黄桃缶、御飯	蒸し餃子 ほうれん草のナムル マンゴー缶	なすの利休煮 ヒジキサラダ 味噌汁(人参・油揚げ) リンゴ缶、御飯	コーンクリームコロッケ 菜の花のサラダ パイナップル	豆腐しゅうまい 青梗菜とモヤシのナムル 中華スープ(春雨・万能葱) 白桃缶、御飯
	おやつ	パウンドケーキ 苺チョコ	チョコワッフル	レモンゼリー	エクレア	もみじ饅頭 (こしあん)	チョコババロア
		82kcal 0.0g	71kcal 0.1g	49kcal 0.1g	89kcal 0.1g	100kcal 0.0g	111kcal 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。

