

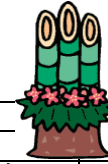
週間献立表

1月

曜日	火	水	木	金	土
日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
朝	お雑煮 伊達巻き&紅木の葉揚げ 黒豆 一口昆布	赤魚の西京焼き だし巻玉子&蒲鉾 松前漬け 香の物	スクランブルエッグ カリフラワーのサウザンサラダ フルーツ ゴロゴロカレーコロッケ	笹かま煮 ほうれん草とカニカマのさっぱり和え 子持ち昆布 香の物	鶏五目煮 もやしの胡麻酢和え ごま昆布 香の物
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 566 19.2 11 97.9 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 400 21.7 6.6 63 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 576 15.2 16.3 89.9 1.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 348 11.5 1.1 72 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 382 10.6 5.7 70.5 1.6
昼	ブリの照焼き 八幡巻き&紅白蒲鉾 紅白なます 黒豆 栗きんとん	天ぷら盛り合わせ 花がんと煮 伊達巻き ニシンの昆布巻き フルーツ	サケの塩焼き 厚焼き玉子 お煮しめ スモーク合鴨 フルーツ ちらし寿司	豚肉の生姜焼き 明太子スパゲッティー 千草玉子焼き ポテトサラダ 香の物	とんかつ 炊き合せ きのこ青菜の白和え 玉子マカロニサラダ 香の物
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 559 22.3 15 79.5 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 618 16.9 14 106.4 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 620 30.5 16.7 84.2 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 542 17.2 15.3 79.9 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 581 13.7 19.6 84.9 2.3
おやつ	チョコブッセ	クリームコンフェ	プリン	ドームケーキ	チョコクッキー&フレッシュ苺パイ
夕	牛肉のおろしソースかけ 南瓜のいとこ煮 きゅうりの汐昆布和え 香の物 フルーツ	メンチのデミグラスソースかけ もやしとハムのソテー さつま芋サラダ 香の物 フルーツ	チキンチャップ じゃが芋の真砂炒め 白菜の梅だれ和え 香の物 フルーツ	メバルの幽庵焼き お好み焼き オクラのおかか和え 香の物 フルーツ	豚肉の甘辛炒め 二色巻きと里芋の煮物 ワカメと白木耳の和え物 香の物 フルーツ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 806 22.8 37 90.8 1.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 714 15.6 23.8 106.9 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 574 20.3 16.8 82.2 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 416 13.4 4 73.7 1.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 605 23.5 15.5 90.1 2.6



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土						
日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日						
朝	フランクのソテー マセドアンサラダ フルーツ オムレツ	つくね小判の甘辛焼き きゅうりと油揚げの青じそ風味和え きくらげ金平 香の物	野菜炒め インゲンのしらす和え あみ佃煮 香の物	豆腐とエビ団子のうま煮 キャベツときゅうりの浅漬け 大根葉油揚げ 香の物	シーフード炒め ハムマリネ フルーツ バジルソーセージ	厚焼き玉子 オクラと大豆のねばねば和え 菊花菜の花なめこ 香の物	ひじき黒胡麻豆腐ポール煮 ワカメとコーンの生姜酢 ごま昆布 香の物						
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	504 10.7 13 85.2 1.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	469 14.1 12 73.1 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	395 12.4 6.1 72.1 1.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	410 15.8 6 70.6 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	495 12.3 13.5 78.9 1.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	424 15.8 6.8 73.9 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	チキンステーキ 肉じゃが チンゲン菜ナムル スクランブルエッグ フルーツ	カレイのゆばあんかけ 五目巾着煮 紅白なます 黒豆 フルーツ	肉団子の海鮮あんかけ なすのXO醤炒め ファルファレサラダ オクラの汐昆布和え 香の物	サバの味噌煮 焼きうどん 豆腐とすり身の彩り寄せ ブロッコリーの明太マヨ 香の物	鶏肉の香草パン粉焼き ナポリタン ツナサラダ さつま芋のレモン煮 フルーツ	ホツケの照焼き じゃが芋のそぼろあん 青菜ソテー チキンピカタ 香の物	豚肉と厚揚げのオイスター炒め 大根のべっこう煮 ほうれん草の胡麻よごし 白揚げ紅生姜 フルーツ						
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	554 19.5 14 85.9 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	543 17.6 11 90.6 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	626 19.5 22 82.2 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	580 21.4 19.1 75 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	687 22.9 22.5 93.6 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	509 18 11.8 79.9 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
おやつ	焼きプリンタルト	厚切りバウムクーヘン	抹茶ワッフル	黒糖ケーキ&塩羊羹	どら焼き	エクレア	たい焼き						
夕	白身魚の甘味噌焼き 五目ひじき煮 白菜のわさび和え 香の物 フルーツ	鶏肉の照焼き ブロッコリーとツナのカレー炒め ほうれん草のお浸し Caふりかけ フルーツ	赤魚の生姜煮 ふきの土佐炒め 大根のゆず風味和え 香の物 フルーツ	豚肉の柳川風 天ぷら二種 菜の花のなめ茸和え 香の物 フルーツ	サワラの葱味噌焼き 黒豆がんも煮 かぼちゃサラダ 香の物 フルーツ	八宝菜 ピザポテト春巻き もやしときゅうりのザーサイ和え 香の物 フルーツ	太刀魚の蒸し野菜のおろしポン酢かけ 彩り焼きビーフン インゲンの辛子和え 香の物 フルーツ						
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	477 25.4 4.1 82.1 1.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	595 26.4 19 77.1 1.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	491 20.9 6.6 84 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	639 26 19 87.1 1.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	643 26.5 19.6 85.5 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	642 21.6 22.3 87.7 2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
朝	鶏肉のコンソメ煮 マカロニ明太サラダ フルーツ じゃが芋のチリソースがけ	刻み昆布のうま煮 きゅうりと笹かまぼこの赤しそ和え 金山寺味噌 香の物	さつま揚げ煮 白菜の野沢菜和え のり佃 香の物	肉団子の野菜あん ほうれん草のお浸し ふき煮 香の物	ミネストローネ ツナマリネ フルーツ チキンナゲット	鶏肉の和風煮 菜の花のカニカマ和え あみ佃煮 香の物	炒り豆腐 オクラのさっぱり和え きくらげ金平 香の物
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	536 14.4 14 85.9 1.3	371 10 4.6 70.3 2	360 9.5 2.6 75.2 2.2	448 13.3 9 75.3 1.4	619 16 19.4 92 1.3	395 14.8 4.8 73 2.2	399 14.4 7.1 66.9 1.6
昼	白身魚のおろしあんかけ ソース焼きそば 高野豆腐煮 カレーコロッケ 香の物	オムレツのトマトソースがけ 麻婆なす 里芋の味噌バター 海鮮焼売 フルーツ	駿河湾産桜海老入りクリームコロッケ 味噌煮おでん 抹茶入り焼きそば(ハッピーロンチーノ味) 黒はんぺん 香の物	鶏肉の甘辛照焼き 大根のカニ風味サラダ インゲンソテー 花がんと煮 フルーツ	白身魚のチリソースがけ チャプチェ 肉焼売 スクランブルエッグ 香の物	豚肉の生姜焼き トマトペンネ 小松菜の煮浸し 厚焼き玉子 フルーツ	揚げだし豆腐と鶏肉のみぞれあん 里芋煮 菜の花の煮浸し ミニハンバーグ 香の物
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	614 20.5 16 94.1 2.2	600 14.2 16 98.2 3.3	601 11.7 19 92.4 1.9	628 21 25.4 75.6 2	549 19.8 13.8 83 2.6	523 21.1 12.5 78 2	635 20.9 23.1 83.8 2.9
おやつ	Caクッキー&甘納豆	マスカットゼリー	クリームコンフェ	チョコブッセ	プチドッグ	ヨーグルト	ドームケーキ
タ	ハンバーグのデミグラスソース ジャーマンポテト ブロッコリーのサウザンサラダ 香の物 フルーツ	タラのムニエル カリフラワーとハムのカレー炒め もやしのイタリアンサラダ 香の物 フルーツ	ホイコーロー 餃子 海藻サラダ 香の物 フルーツ	サケの塩焼き 肉じゃが オクラの梅えのき和え Caふりかけ フルーツ	肉豆腐 カレーコロッケ しらすとわかめの酢の物 香の物 フルーツ	メバルの生姜煮 もやしとピーマンの塩炒め 大根の金胡麻和え 香の物 フルーツ	ピーマン肉詰めフライ きのこほうれん草の和風炒め ポテトサラダ 香の物 フルーツ
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	595 16.9 17 91.6 1.8	460 23.2 7.1 74.2 1.3	604 24.2 19 80.2 2.4	552 28.7 8.3 86 2.1	616 23.4 15.7 91.7 2.5	485 14.9 10.8 79.1 2.2	595 12.2 18.7 93.3 1.7



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
朝	ドーム型オムレツ&フランクのトマトソースかけ コーンサラダ フルーツ ポロニアソーセージ	なすのそぼろがけ きゅうりとささみのゆず風味和え 金時豆 香の物	豆腐とすり身の彩り寄せ インゲンのピーナッツ和え 菊花菜の花なめこ 香の物	つくね小判の甘辛焼き キャベツのわさび和え 磯ワカメ 香の物	ポトフ マカロニサラダ フルーツ 鶏ミニハンバーグ	はんぺん煮 ほうれん草のなめ茸和え ごま昆布 香の物	高野豆腐のそぼろ炒め 白菜と水菜の梅えのき和え 金山寺味噌 香の物
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 591 15.1 19 88 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 10.6 12 76.8 1.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 433 12.3 11 66.6 1.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 447 13.7 10.3 72.2 2.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 570 15.4 17.7 86.2 1.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 369 13 2.4 73.5 2.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 416 15 7.1 71.2 1.4
昼	親子丼 二色巻き煮 ハムマリネ フルーツ 香の物	サワラの胡麻味噌焼き 焼きうどん 黒豆がんも煮 インゲンの辛子和え 香の物	カレーライス 青菜とザーサイのナムル スクランブルエッグ らっきょう&福神漬け フルーツ	カレーの香味ソースがけ うま煮 春雨の中華サラダ 竹輪の天ぷら 香の物	すき焼き風ハンバーグ 彩りビーフン 大根のゆず風味サラダ 玉ねぎさつま揚げ フルーツ	えびかつ ナポリタン ハムマリネ ほうれん草平焼き 香の物	白身魚の甘酢あんかけ キャベツのカニ風味サラダ 厚揚げの生姜醤油 パリっと中華ポテト フルーツ
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 643 23.6 21 85.6 2.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 564 23.7 14 83.4 2.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 533 12.2 16 83.6 3.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 534 18.4 15.3 77.2 2.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 518 16.8 10.1 87.6 2.9	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 599 17.7 16.9 88.7 2.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 590 16.9 20.7 81.6 1.8
おやつ	マンゴ&オレンジゼリー	Caくろ棒	プリン	焼きプリンタルト	厚切りバウムクーヘン	抹茶ワッフル	エクレア
夕	ホッケの照焼き 五目ひじき煮 ホタテ貝柱と長ねぎのめた 香の物 フルーツ	ビーフシチュー ほうれん草とベーコンのバター醤油ソテー 海藻サラダ 香の物 フルーツ	アジの胡麻竜田揚げ 京風がんも煮 白菜の梅だれ和え 香の物 フルーツ	鶏肉の西京焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 オクラのおかか和え 香の物 フルーツ	白身魚の生姜風味焼き なすのそぼろみそ炒め きゅうりと笹かまの赤しそ和え 香の物 フルーツ	麻婆豆腐 肉焼売 チンゲン菜のザーサイ和え 香の物 フルーツ	豚肉のスタミナ炒め キャロット稲荷煮 玉子マカロニサラダ 香の物 フルーツ
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 521 25.7 7.5 85 2.6	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 618 17.6 17 97 4.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 573 26.2 16 79.2 1.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 637 21.4 17.7 95.7 1.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 574 23.4 16.5 78.5 2.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 576 20.3 15 88.2 2.2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 674 24.3 23.7 87.7 2.6



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木		
日付	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
朝	チキンピカタ エビとカリフラワーのサウザンサラダ フルーツ カニコロッケ	つみれと切干大根の煮物 きゅうりの浅漬け のり佃 香の物	笹かま煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ふき煮 香の物	厚焼き玉子 もやしのポン酢和え 大根葉油揚げ 香の物	大豆とベーコンのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ うまいか小判揚げ		
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 578 15.9 18 85 1.8	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 351 9.3 3.1 69.9 1.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 393 11.4 3.6 78.3 1.5	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 393 13.1 5.8 70.8 2.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 588 14.6 19.4 85.5 1.3		
昼	ふわふわ豆腐の野菜あんかけ キャベツのバジルサラダ チンゲン菜とザーサイのナムル 甘辛肉団子 香の物	唐揚げのタルタルソースがけ 中華野菜炒め 春雨の中華サラダ のり玉ロール フルーツ	サケの塩焼き 肉詰いなり煮 白菜のかりかり梅和え 竹輪の磯辺揚げ 香の物	カツ煮 じゃが芋と明太子の真砂炒め オクラの汐昆布和え 金時豆 フルーツ	ホッケの照焼き 鶏団子と野菜のうま煮 手作り卵の花 千草玉子焼き 香の物		
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 609 13.5 27 78.2 3.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 687 19 26 92.8 3.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 558 23.2 16 77.4 3.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 571 14.6 13.2 95.3 2	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 573 19.8 20 74.6 2.5		
おやつ	どら焼き	Caクッキー&小倉羊羹	プチドッグ	たい焼き	ヨーグルト		
夕	サバの味噌煮 じゃが芋の高菜炒め インゲンの金胡麻和え 香の物 フルーツ	白身魚のゆばあんかけ 鶏里煮 小松菜の辛子和え 香の物 フルーツ	豚肉のオイスター炒め 海鮮大焼売 チンゲン菜の塩ダレナムル 香の物 フルーツ	赤魚の西京焼き なすのそぼろ炒め きゅうりとわかめの酢の物 Caふりかけ フルーツ	鶏肉のねぎ塩だれ焼き 厚揚げのチャンプルー インゲンのなめ茸和え 香の物 フルーツ		
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 578 23.4 15 83.5 2.1	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 619 28.7 14 87.1 2.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 646 24.1 22 84.4 2.3	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 545 22.5 13.5 80.3 1.4	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 630 25 23.1 77.1 1.8		