



予 定 献 立 表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
16	火	ごはん 味噌汁 車麩と五目揚げの煮物 ごまあ 胡麻和え のり つくだに 海苔佃煮 (497kcal)	カレー南蛮うどん かぼちゃ 南瓜コロッケ わかめと白菜の酢の物 (753kcal)	ポークソテー カレーソース	ごはん 澄まし汁 鰯のみりん焼き しそ 紫蘇の美和え あつあ 厚揚げと小松菜の味噌炒め (659kcal)	エネルギー: 1909kcal たんぱく質: 81.5g 塩分: 10.8 g
17	水	パン コーンスープ ブロッコリーのサウザンサラダ (541kcal)	かに玉丼 カルシウムヨーグルト にくだんご しょうが 肉団子の生姜スープ ちゅうか はるさめ 中華春雨サラダ (683kcal)		ごはん 澄まし汁 にくどうふ 肉豆腐 ながいも 長芋とオクラの梅肉和え (717kcal)	エネルギー: 1941kcal たんぱく質: 77.6g 塩分: 10.1 g
18	木	ごはん 味噌汁 なっとう あ 納豆おろし和え キャベツのようふう にびた 洋風煮浸し (495kcal)	ツナ人参サンド・メロンパン とりにく 鶏肉ときのこのトマトシチュー プリン えび 海老ともやしのサラダ (814kcal)	鮭フライと いかフライ	ごはん 味噌汁 たら かんきつ 鱈の柑橘蒸し キャベツとりんごのサラダ さつまいも しょう油 いた 薩摩芋のバター醤油炒め (618kcal)	エネルギー: 1927kcal たんぱく質: 79.7g 塩分: 9.6 g
19	金	パン ちゅうか たまご 中華卵スープ ミートボール、あえ物 (555kcal)	ごはん なめこ汁 あかうお こや 赤魚のパン粉焼きタルタルソース ぶたにくい きんぴらごぼう ひじきと豚肉入り金平牛蒡 (649kcal)		ごはん 澄まし汁 タンドリーチキン じゃが芋の塩バター煮 い どうふ 炒り豆腐 (664kcal)	エネルギー: 1868kcal たんぱく質: 85.0g 塩分: 9.4 g
20	土	ごはん 味噌汁 たまごや しお 卵焼き、塩もみ こんぶ だいず にもの すき昆布と大豆の煮物 (464kcal)	野菜味噌ラーメン ちゅうか 中華やっこ いちごのムース (710kcal)		ごはん 柚子入りみぞれ汁 てん も あ 天ぷら盛り合わせ しゅんぎく はくさい ごます あ 春菊と白菜の胡麻酢和え (690kcal)	エネルギー: 1864kcal たんぱく質: 72.1g 塩分: 8.9 g
21	日	パン ほうれん草と卵のスープ チーズマカロニサラダ (kcal)	カレーライス カリフラワーのマリネ つかだ きゅうにゅう 塚田コーヒー牛乳 (769cal)		ごはん 味噌汁 さば 鯖のマスタードマヨネーズ焼き かぶと厚揚げのそぼろ煮 (676kcal)	エネルギー: 1969kcal たんぱく質: 72.7g 塩分: 9.4 g
22	月	ごはん 味噌汁 なっとう あ 納豆たくあん和え れんこん いた に 蓮根とベーコンの炒め物 (536kcal)	ごはん 根菜の粕汁 ほっけのしおや 塩焼き、ユカリ和え とうじ かぼちゃ に 冬至南瓜のいところ煮 (677kcal)		おんたまぶたどん 温玉豚丼 す 澄まし汁 こまつな ゆず あ 小松菜の柚子ポン和え (699kcal)	エネルギー: 1912kcal たんぱく質: 82.7g 塩分: 8.4 g
23	火	ごはん 味噌汁 きぬあつあ じぶに 絹厚揚げの治部煮 ちんげんさい のり あ 青梗菜の海苔和え (496kcal)	たらこクリームスパゲティ はくさい 白菜のスープ ふう スペイン風オムレツ (687kcal)	海老フライ 蟹クリームコロッケ	ごはん 味噌汁 にこ 煮込みおでん わかめ きゅうり すのもの 酢の物の物 (663kcal)	エネルギー: 1846kcal たんぱく質: 74.9g 塩分: 11.4 g
24	水	パン やさしい 野菜スープ スクランブルエッグ (505kcal)	カレーピラフ～ハニーローストチキン添え～ オクラのスープ りんごのコンポート ひじきとトマトのサラダ (782kcal)		ごはん 澄まし汁 たら みそ や 鱈の味噌チーズ焼き あ もの 和え物 ようふう にく 洋風トマト肉じゃが (608kcal)	エネルギー: 1895kcal たんぱく質: 77.6g 塩分: 11.3 g
25	木	ごはん 味噌汁 いわし かばや い ごまあ 鰯の蒲焼き、炒り胡麻和え きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 (538kcal)	たまご やさい 卵チーズサンド・ハム野菜サンド みそ 味噌ワンタンスープ ヨーグルト こま カリフラワーの胡麻サラダ (621kcal)	鱈の 甘酢餡かけ	ごはん 澄まし汁 だいこん わふう ハンバーグきのこデミソースがけ 大根とツナの和風サラダ (737kcal)	エネルギー: 1896kcal たんぱく質: 76.9g 塩分: 10.7 g
26	金	パン わかめスープ トマトオムレツ (467kcal)	ごはん す 澄まし汁 ぶたにく 豚肉のアップルソテー スパゲティサラダ ちくわ こんさい ごもくに 竹輪と根菜の五目煮しめ (852kcal)		ごはん 味噌汁 あかうお ゆずかに 赤魚の柚子香煮 キャベツのサラダ とりにく さつまいも 鶏肉と薩摩芋のマスタード炒め (621kcal)	エネルギー: 1940kcal たんぱく質: 74.9g 塩分: 8.9 g
27	土	ごはん 味噌汁 こうやどうふ たまご こうや豆腐の卵とじ しゅんぎく あ 春菊のしらす和え (470kcal)	きしめんのほうとう風 うめ とりてん 梅しそ鶏天ぷら カルシウムヨーグルト (775kcal)		ごはん 澄まし汁 どうふ す 豆腐ステーキ豚ニラもやし餡かけ ちくわ れんこん あまず いた 竹輪と蓮根の甘酢炒め (709kcal)	エネルギー: 1954kcal たんぱく質: 82.9g 塩分: 10.1 g
28	日	パン かぼちゃ 南瓜のクリームスープ ツナとキャベツのサラダ (574kcal)	だいず い 大豆入りポークカレーライス こまつな なたね あ 小松菜の菜種和え つかだ きゅうにゅう 塚田コーヒー牛乳 (801kcal)		ごはん 味噌汁 あつあ す 厚揚げと白菜の麻婆炒め (594kcal)	エネルギー: 1969kcal たんぱく質: 73.6g 塩分: 9.6 g
29	月	ごはん 味噌汁 なっとう しばづ あ 納豆柴漬け和え くるまふ さといも にもの 車麩と里芋の煮物 (493kcal)	わかめごはん 澄まし汁 ミックスフライ、生野菜 ふう ふ だいこん ゆず みそ 風呂吹き大根の柚子味噌がけ (666kcal)		ごはん 中華卵スープ とりにく 鶏肉のチリソース ホテトサラダ しゅんぎく あぶらあ 春菊と油揚げのピーナツ和え (784kcal)	エネルギー: 1943kcal たんぱく質: 68.7g 塩分: 10.1 g
30	火	ごはん 味噌汁 ぶたにく い きんぴらごぼう 豚肉とひじき入り金平牛蒡 ながいも 長芋とろろ (483kcal)	ごもく あん 五目餡かけラーメン や きょうざ 焼き餃子 バナナ (733kcal)		ごはん 味噌汁 いも ひきにく じゃが芋と挽肉のトマトチーズ焼き きりぼしだいこん ゆずしょう 切干大根の柚子胡椒マヨホン (678kcal)	エネルギー: 1894kcal たんぱく質: 72.6g 塩分: 10.8 g
31	水	パン やさしい 野菜スープ スパゲティサラダ (539kcal)	としこ 年越しそば ふくさ焼き はくさい あまず あ 白菜の甘酢和え (708kcal)		ち すす 散らし寿司 澄まし汁 あ ものも あ 揚げ物盛り合わせ ほたて よしの に かぶと帆立の吉野煮 (697kcal)	エネルギー: 1944kcal たんぱく質: 65.7g 塩分: 11.0 g