



# 予定献立表



日付	曜日	あさ しょく 朝 食	ひる しょく 昼 食	代替食	夕 食	栄養価
1	木	せきはんふう 赤飯風ごはん ぞうにじる 雑煮汁 しょうがつりょうりもあ 正月料理盛り合わせ (547kcal)	たまご ハム卵サンド・フルーツサンド かぼちゃ 南瓜とほうれん草のカレースープ かいそう 海藻サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 (769kcal)		はん ご飯 す じる 澄まし汁 や おんせんたまご すき焼き、温泉卵 こうはく 紅白なます (675kcal)	エネルギー: 1991kcal たんぱく質: 86.5g 塩分: 11.2 g
2	金	パン コーンポタージュスープ わふう プロッコリーの和風サラダ (533kcal)	おやこどん 親子丼 さつまいも 薩摩芋のりんごきんとん はくさい 白菜の海苔和え (692kcal)		はん ご飯 みぞしる 味噌汁 さけ 鮭のレモンマヨ焼き ぶたにく 豚肉と里芋の胡麻味噌煮 (735kcal)	エネルギー: 1960kcal たんぱく質: 73.9g 塩分: 8.4 g
3	土	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 い どうふ 炒り豆腐 うめあ キャベツとツナの梅和え (491kcal)	スパゲティミートソース たいこん 大根とお豆の和風サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 (778kcal)		はん ご飯 す じる 澄まし汁 とりにく 鶏肉と彩り野菜のオイスター黒酢炒め こまつな 小松菜ともやしのナムル (646kcal)	エネルギー: 1915kcal たんぱく質: 76.6g 塩分: 9.1 g
4	日	パン やさい 野菜スープ やさい オムレツ、野菜ソテー (436kcal)	シーフードピラフ カリフラワーのフレンチサラダ スープ あ もの 揚げ物 (684kcal)		はん ご飯 す じる 澄まし汁 さば 鯖の柚子味噌煮 はくさい 白菜とりんごの甘酢和え (670kcal)	エネルギー: 1795kcal たんぱく質: 70.3g 塩分: 10.3 g
5	月	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 なつとう あ 納豆オクラ和え かぼちゃ 南瓜とベーコンの煮物 (557kcal)	はん ご飯 す じる 澄まし汁 かれい 鰯のレモンマスタードソース たいこん 大根と厚揚げのそぼろ煮 (684kcal)		はん ご飯 みぞしる 味噌汁 なまやさい ロースとんかつ、生野菜 こまつな 小松菜と竹輪の煮びたし (668kcal)	エネルギー: 1909kcal たんぱく質: 71.2g 塩分: 8.8 g
6	火	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 たまごや あ 卵焼き、ユカリ和え ひじきの炒め煮 (458kcal)	とうにゅうたんたん 豆乳坦々うどん む とり やさい ちゅうか 蒸し鶏と野菜の中華サラダ カルシウムヨーグルト (742kcal)	豚肉の 胡麻味噌炒め 澄まし汁	はん ご飯 す じる 澄まし汁 たら 鰯のグラタン焼き いも ほたて あまからに じゃが芋と帆立の甘辛煮 (637kcal)	エネルギー: 1837kcal たんぱく質: 85.8g 塩分: 10.8 g
7	水	パン はる ななくさ い 春の七草入りスープ わふう 和風ツナサラダ (478kcal)	おんたま ぶた どん 温玉のせ豚キムチ丼 みぞしる 味噌汁 ひじきと春菊の白和え (780kcal)		はん ご飯 かぶの粕汁 しおや まさごに ほっけの塩焼き 真砂煮 こまつな はるさめ 小松菜と春雨のチャプチエ (661kcal)	エネルギー: 1919kcal たんぱく質: 80.1g 塩分: 8.2 g
8	木	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 なつとう あ 納豆おろし和え はくさい 白菜の洋風煮浸し (485kcal)	えび 海老カツタルサンド ポテカレーサンド ちんげんさい とうふ ちゅうか 青梗菜と豆腐の中華スープ かいそう 海藻サラダ つかだ 塚田プリン (735kcal)	海老カツ・ヒレカツ 盛り合わせ	ハヤシライス みかん ふう スペイン風オムレツ (746kcal)	エネルギー: 1966kcal たんぱく質: 70.4g 塩分: 11.4 g
9	金	パン そ う ほうれん草のクリームスープ いた もの プロッコリーの炒め物 (527kcal)	はん ご飯 す じる 澄まし汁 ぶり 鰯とパプリカの彩り野菜餡かけ う はない 卵の花炒り (701kcal)		はん ご飯 みぞしる 味噌汁 れんこん 蓮根ハンバーグおろしポン酢 こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのじゃこ炒め (678kcal)	エネルギー: 1906kcal たんぱく質: 77.7g 塩分: 9.5 g
10	土	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 だいす ごもく に 大豆の五目煮 とろろ (484kcal)	ちゃんぽん しゅうまい ちんげんさい ひた かに焼壳、青梗菜のお浸し あんにんどうふ 杏仁豆腐 (848kcal)		はん ご飯 みぞしる 味噌汁 とりにく 鶏肉のオニオンソテー きりばし大根とあさりの炒め煮 (621kcal)	エネルギー: 1953kcal たんぱく質: 81.3g 塩分: 10.5 g
11	日	パン たまご わかめと卵のスープ マカロニチーズサラダ (525kcal)	とりにく 鶏肉とほうれん草のポパイカレー たいこん こま 大根の胡麻ドレッシングサラダ つかだ 塚田コーヒー牛乳 (801kcal)		はん ご飯 なめこ汁 あかうお かすづけや 赤魚の粕漬焼き ぶた 豚ニラもやしの炒め物 (581kcal)	エネルギー: 1907kcal たんぱく質: 73.9g 塩分: 10.5 g
12	月	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 なつとうあん あ 納豆沢庵和え にくい きんびらごぼう 肉入り金平牛蒡 (519kcal)	えび てんどん 海老天丼 そ とうふ す ほうれん草と豆腐の澄まし汁 きゅうり すのもの わかめと胡瓜の酢の物 (696kcal)		はん ご飯 す じる 澄まし汁 ぶたにく やさい 豚肉の野菜チーズ巻き かぼちゃ 南瓜のカニカマ餡かけ (792kcal)	エネルギー: 2007kcal たんぱく質: 77.5g 塩分: 9.9 g
13	火	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ プロッコリーおかかマヨ (499kcal)	なんばん カレー南蛮そば こまつな きりばし大根と小松菜と切干大根のドレッシング和え たいがくいもふう 大學芋風 (754kcal)	ホキのカレー南蛮 ま ぼ とうふ 麻婆豆腐 ちゅうか はるさめ 中華春雨サラダ (659kcal)	はん ご飯 ちゅうか 中華コーンスープ ま ぼ とうふ 麻婆豆腐 ちゅうか はるさめ 中華春雨サラダ (659kcal)	エネルギー: 1912kcal たんぱく質: 78.1g 塩分: 10.2 g
14	水	パン かぼちゃ 南瓜のクリームスープ わふう 和風ツナキャベツサラダ (572kcal)	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 さば しおや 鰯の塩焼き しゅんぎく 春菊のピーナツ和え のつべい (655kcal)		はん ご飯 す じる 澄まし汁 いも チキンピカタ こんぶ にしん にもの すき昆布と鰯の煮物 (668kcal)	エネルギー: 1895kcal たんぱく質: 83.3g 塩分: 9.1 g
15	木	はん ご飯 みぞしる 味噌汁 なつとう あ 納豆オクラ和え ちんげんさい たまご 青梗菜の卵炒め (484kcal)	たまご やさい 卵サンド・ハム野菜サンド マカロニシチュー フルーツゼリー 蓮根とひじきの胡麻サラダ (777kcal)	鮭のパン粉焼き タルタル	はん ご飯 す じる 澄まし汁 かれい つけ 鮭の煮付 あつあ こまつな 厚揚げと小松菜の味噌炒め (670kcal)	エネルギー: 1931kcal たんぱく質: 84.4g 塩分: 10.0 g