

(献立表)

月	火	水	木	金	土	日	
朝食	5 ショコラロール 黄桃缶 牛乳	6 メロンパン オレンジ 牛乳 	7 *七草* 七草粥 茄子の炒め煮 洋ナシ缶 牛乳 	8 いちごジャムパン バナナ 牛乳	9 ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	10 マルロール30g × 2 ミカン缶 牛乳	11 黒糖みるく パン 牛乳
昼食	米飯 チキンソテー+オニオンソース 大根の甘辛炒め 青梗菜の醤油マヨあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスのムニエル マカロニサラダ 豚肉と小松菜のニンニク炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 とんかつ 小松菜とベーコンの炒め物 りんごかん 味噌汁 ふりかけ 	米飯 おにぎり 焼うどん 胡瓜のピリ辛炒め 里芋とカニカマのサラダ 味噌汁 ふりかけ 	米飯 豚肉のジンギスカン風 揚げ春巻き 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 味噌汁 ふりかけ 	海鮮中華丼 和風サラダ にら玉 中華スープ 	米飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め 三度豆の胡麻和え コンソメスープ ふりかけ
夕食	米飯 鰯の梅照り焼き 枝豆とトマトのサラダ じゃが芋のそぼろ煮 しその実漬	米飯 牛肉の柳川風煮 菜の花のお浸し 蒸し焼売 しば漬け	米飯 鰯の煮つけ 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬 	米飯 肉団子の酢豚風 しろなと人参のゴマ和え 中華スープ たくあん	米飯 メバルのネギ焼き ハムと玉ねぎのサラダ 卵の花 青かっぱ漬 	米飯 筑前煮 オクラとかまぼこのサラダ 揚げナスの煮浸し ピーマン漬 	米飯 ブリの塩焼き 胡瓜の梅ドレあえ 菜の花の煮浸し 赤かっぱ漬 
3時	紅茶ゼリー コーヒー	よもぎソフトまんじゅう お茶	ココア蒸しパン 紅茶	乳華饅頭 お茶	牛乳ケーキ コーヒー	たい焼き お茶	おしるこ お茶 
	エネルギー 1657 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 59.6 g 炭水化物 230.0 g 食塩 6.1 g 食物繊維 10.3 g	エネルギー 1672 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 57.9 g 炭水化物 238.9 g 食塩 7.0 g 食物繊維 13.0 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 42.8 g 炭水化物 263.5 g 食塩 6.2 g 食物繊維 10.8 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 45.5 g 炭水化物 260.7 g 食塩 7.2 g 食物繊維 12.5 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 50.5 g 炭水化物 225.7 g 食塩 7.1 g 食物繊維 10.1 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 48.9 g 炭水化物 233.1 g 食塩 6.8 g 食物繊維 13.9 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 57.9 g 炭水化物 227.9 g 食塩 6.9 g 食物繊維 12.9 g
月	火	水	木	金	土	日	
12	13	14	15	16	17	18	
朝食	はちみつブンブン 白桃缶 牛乳	クリームエスカルゴ オレンジ 牛乳 	ストロベリーツイスト 洋ナシ缶 牛乳	バターシュガーコッペ バナナ 牛乳	レーズントッッグ りんご缶 牛乳	ワッサンテニッシュ ミカン缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳
昼食	米飯 ほきのホイル焼き風 チキンソテーの中華炒め 春菊のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉 レンコンの炒り煮 千切りサラダ コンソメスープ ふりかけ 	おにぎり (ゴマ塩) 年明けうどん 竹輪の磯部揚げ 青りんごゼリー 	*松花堂弁当* ちりめん山椒ごはん 鶏の西京焼き ツナ入り玉子焼き 小松菜と湯葉の和え物 清汁	米飯 ホタテクリームコロッケ シロナとフランクの炒め物 フルーツヨーグルト 味噌汁 ふりかけ 	米飯 豚肉のチャプチェ 焼き餃子 じゃが芋とハムのサラダ かきたま汁 ふりかけ 	米飯 鰯の胡麻漬け焼き カリフラワーとツナのサラダ ちくわとピーマンの醤油炒め 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 豆腐ハンバーグ 法連草ともやしの和え物 大根のピリ辛炒め 桜漬け	米飯 鯖のかば焼き ごぼうの醤油炒め じゃが芋とハムのサラダ ツボ漬け	米飯 メバルの照り焼き しらす和え 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 シルバーの野菜あんかけ 白菜の和風サラダ がんもの煮物 青かっぱ漬	米飯 他人煮 海藻サラダ もやしとにらのソテー たくあん	米飯 マスの磯部焼 春菊とかまぼこの和えもの 菜の花とフランクの洋風煮 シソの実漬け	米飯 蒸しドリのネギソース 白菜のゆずドレあえ じゃが芋とわかめの煮物 ピーマン漬け
3時	ミニ今川焼 (カスター) お茶	あんずケーキ 紅茶	バターケッキー ¹ コーヒー	練り切り (梅) お茶	黒ゴマプリン お茶	いちごロールケーキ コーヒー 	抹茶ミルクゼリー お茶
	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 55.0 g 炭水化物 231.3 g 食塩 7.4 g 食物繊維 15.2 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 63.1 g 炭水化物 227.9 g 食塩 5.1 g 食物繊維 13.8 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 47.9 g 炭水化物 232.4 g 食塩 8.2 g 食物繊維 7.8 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 52.4 g 炭水化物 239.2 g 食塩 6.8 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 61.4 g 炭水化物 232.4 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.6 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 55.1 g 炭水化物 228.7 g 食塩 6.1 g 食物繊維 11.0 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 59.7 g 炭水化物 222.0 g 食塩 6.4 g 食物繊維 12.0 g