

	日	月	火	水	木	金	土
					お正月 1日	2日	3日
朝	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				初詣 御飯 おせち盛合せ(伊達巻、いわし梅煮、黒豆、赤ちよろぎ) 関東雑煮風汁 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ コッパヌーフ(揚げナス、オクラ)ジュー 牛乳	御飯 カブと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁(玉ねぎ、ひらたけ)牛乳
昼					お正月 赤飯 魚の塩麴焼(ブリ) 煮しめ おせち盛合せ(昆布巻き、きんとん、栗甘露煮) 市松羊かん	お正月 散らし寿司 炊き合わせ おせち盛合せ(厚焼卵、かまぼこ、なます) 練りさり	お正月 中華おこわ 炊茶碗合わせ(錦糸シュウマイ、かにシュウマイ、エビ餃子) キャベツのナムル 杏仁フルーツ
タ					御飯 松風焼 南瓜の煮物 白菜のお浸し すまし汁(花魁、とろろ昆布)	御飯 肉じゃが(豚肉) かしら草とアリの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ、えのき)	御飯 鯖のミソ焼 鯖れんこん煮 白菜のおかか和え すまし汁(とろろ昆布、白ネギ)
					1506.67 kcal 蛋白質(a): 61.77 脂質(a): 35.01 食塩相当(a): 6.3	1488.24 kcal 蛋白質(a): 53.25 脂質(a): 42.41 食塩相当(a): 6.43	1435.31 kcal 蛋白質(a): 54.81 脂質(a): 36.78 食塩相当(a): 6.37
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	御飯 生揚げと野菜の炒め物 カブとアリの香味ドレッシング 味噌汁(わかめ、えのき)牛乳	御飯 ビンマイとサツマ揚げの煮物 豆たっぷりハンバーグ すまし汁(さつま芋、白ネギ)ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 白菜とアリの胡麻ドレッシング コッパヌーフ(オクラ、葉だいこん)牛乳	御飯 牛肉とインゲンのうま煮 わらのドレッシング 和え すまし汁(玉ねぎ、絹さや)牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 われん草の和風ドレッシング 味噌汁(かぼちゃ、インゲン)牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カブとアリのサラダ ブロッコリーのサラダ コッパヌーフ(かぶ、畑菜)ジュー	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 揚げ茄子のお浸し すまし汁(玉ねぎ、キャベツ)牛乳
昼	御飯 マカロニ じゃが芋とアリの炒め物 人参と煮し鶏のサラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 煮魚のオ・ロソースかけ もやしとピーマンのサラダ ブロッコリーとピーマンのサラダ ルー・ホワイトソース	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋手平 かぶの梅和え ルー・ホワイトソース	春の七草 七草粥(行事食) 鶏肉の金山寺味噌焼 南瓜の含め煮 かしら草のなめ菜和え ルー・ホワイトソース	御飯 アフリカ カブとアリの味噌炒め 煮し鶏とわらわのサラダ ルー・ホワイトソース	御飯 牛肉と里芋の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 水菜のナムル ルー・ホワイトソース	御飯 魚の中風風照焼(カレイ) 中華風煮 インゲン・胡麻ドレッシング ルー・ホワイトソース
タ	御飯 魚のポトフ(タ) 茄子のチーズ焼 われん草とアリのサラダ トマトソース(ごぼう、枝豆)	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカブの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、油揚げ)	御飯 五目卵焼 小松菜のしらす煮 カブとアリのサラダ すまし汁(花魁、水菜)	御飯 ますの胡麻だれ煮 インゲンのおかか煮 もやし酢の物 味噌汁(さといも、畑菜)	御飯 卵とピーマンのオ・ロソース炒め シューマイ かぶとアリの辛子和え 中華スープ(葉だいこん、コーン)	御飯 鯖の明太マヨネーズ焼 南瓜とピーマンのサラダ 大豆とひじきの和え物 コーンスープ	御飯 すき焼き風煮 金時煮 わらの和え物 味噌汁(人参、しろ菜)
	1491.79 kcal 蛋白質(a): 57.83 脂質(a): 46.28 食塩相当(a): 6.44	1464.86 kcal 蛋白質(a): 54.56 脂質(a): 40.64 食塩相当(a): 6.05	1513.17 kcal 蛋白質(a): 59.93 脂質(a): 47.17 食塩相当(a): 6.35	1457.73 kcal 蛋白質(a): 57.83 脂質(a): 39.72 食塩相当(a): 6.37	1458.63 kcal 蛋白質(a): 53.77 脂質(a): 37.99 食塩相当(a): 6.28	1553.22 kcal 蛋白質(a): 53.48 脂質(a): 56.02 食塩相当(a): 6.34	1454.81 kcal 蛋白質(a): 61.49 脂質(a): 36.14 食塩相当(a): 6.11
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 もやし和風汁 味噌汁(じゃがいも、畑菜)牛乳	御飯 ふきとつみれの煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(菜の花、白ねぎ)ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 大根のサラダ コッパヌーフ(かぼちゃ、畑菜)牛乳	御飯 牛肉と大根の炒り煮 ごぼうサラダ すまし汁(春菊、玉ねぎ)牛乳	御飯 南瓜と車麴の煮物 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(キャベツ、しいたけ)牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カブとアリのサラダ 小松菜のくるみ和え コッパヌーフ(ひらたけ、インゲン)ジュー	御飯 肉団子と野菜の煮物 味噌と干しエビの青汁ドレッシング 味噌汁(油揚げ、わかめ)牛乳
昼	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 われん草とアリの炒め物 かぶのしめじ和え ルー・ホワイトソース	御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーの炒め物 玉子炒め ルー・ホワイトソース	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の味噌炒め 青梗菜の香味ドレッシング ルー・ホワイトソース	笑顔ひろがるハレの日 静岡ちらし(エビ、まぐろたたき、うなぎ、錦糸卵、甘酢生姜、絹さや) 大根と薩摩揚げの煮物 赤だし 二層ゼリー	御飯 魚の味噌煮(サ) じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬 ルー・ホワイトソース	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきとサツマ揚げの煮物 かしら草と蒲鉾のサラダ ルー・ホワイトソース	御飯 豚肉のキャッサバ煮 南瓜のグラッセ われん草と蒲鉾のサラダ ルー・ホワイトソース
タ	御飯 焼き魚のポトフ(タ) 甘辛炒め 小松菜とカブのサラダ すまし汁(水菜、花魁)	御飯 白身魚のポトフ(タ) カブとアリのクリーム煮 キャベツと煮し鶏のサラダ コッパヌーフ(にんじん、コーン)	御飯 豚肉の柳川風煮 里芋炒め(れんこん) ポトフサラダ すまし汁(お葱、葉だいこん)	御飯 ますの柚子胡椒焼 里芋と高野豆腐の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁(揚げなす、しろ菜)	御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め ごぼうの田舎煮 おくらの辛子和え すまし汁(ほうれん草、油揚げ)	御飯 魚のチーズクリームソース(ホッケ) じゃが芋のコンソメスープ 春雨サラダ トマトソース	御飯 カニ玉 かぶとアリの炒め キャベツのクリームドレッシング 中華スープ(カブ、オクラ)
	1458.53 kcal 蛋白質(a): 56.2 脂質(a): 37.29 食塩相当(a): 6.41	1498.57 kcal 蛋白質(a): 50.68 脂質(a): 43.53 食塩相当(a): 6.31	1471.91 kcal 蛋白質(a): 57.36 脂質(a): 46.58 食塩相当(a): 6.45	1467.64 kcal 蛋白質(a): 61.91 脂質(a): 44.23 食塩相当(a): 6.34	1490.85 kcal 蛋白質(a): 54.4 脂質(a): 45.61 食塩相当(a): 5.44	1464.8 kcal 蛋白質(a): 56.61 脂質(a): 46.39 食塩相当(a): 6.41	1447.19 kcal 蛋白質(a): 58.63 脂質(a): 38.39 食塩相当(a): 6.36
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(大根、畑菜)牛乳	御飯 カブと野菜の煮物 人参とアリの味噌汁 すまし汁(かぶ、白ネギ)ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムツ 豆たっぷりハンバーグ コッパヌーフ(ひらたけ、小松菜)牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 わらのなめ菜和え 味噌汁(かぼちゃ、うまい菜)牛乳	御飯 なすとアリのサラダ もやし和え 味噌汁(菜の花、しめじ)牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カブとアリのコンソメ ほうれん草のサラダ コッパヌーフ(さつま芋、もやし)ジュー	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ 味噌汁(インゲン、揚げなす)牛乳
昼	御飯 魚の野菜煮(あじ) じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポトフ風味 ルー・ホワイトソース	御飯 牛肉のピーマンソース焼 高野豆腐と切昆布煮物 白菜の胡麻和え ルー・ホワイトソース	御飯 鶏とカブの中草炒め かしら草のナムル ヨーグルト・フルーツ	御飯 肉団子と野菜の卵とじ 肉団子と春巻の旨煮 キャベツの柚子香和え ルー・ホワイトソース	御飯 筑前煮 大根と千切り炒め 大根とアリの和風サラダ ルー・ホワイトソース	丹生魚 ねぎとろ丼 かつおの煮物 われん草とアリのサラダ ルー・ホワイトソース	御飯 肉豆腐 じゃが芋とアリの炒め物 水菜の和え物 ルー・ホワイトソース
タ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜の煮浸し つくし煮豆 すまし汁(しいたけ、水菜)	御飯 魚の山椒煮(めばる) もやしとアリの炒め物 サツマ揚げ 味噌汁(オクラ、油揚げ)	御飯 豆腐ステーキメンチソース ブロッコリーとアリの炒め物 大根とアリの酢の物 味噌汁(お葱、油揚げ)	御飯 ポークステーキ(ぶり) 高野豆腐の含め煮 小松菜のピーナツ和え コッパヌーフ(玉ねぎ、まいたけ)	御飯 魚の和風ステーキ(ぶり) 高野豆腐の含め煮 小松菜のピーナツ和え すまし汁(とろろ昆布、畑菜)	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め わらのドレッシング 和え 味噌汁(庄内菜、油揚げ)	御飯 魚の胡麻だれ焼(赤魚) 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コーンスープ すまし汁(しいたけ、葉だいこん)
	1458.27 kcal 蛋白質(a): 59.62 脂質(a): 33.14 食塩相当(a): 6.06	1538.12 kcal 蛋白質(a): 53.26 脂質(a): 48.94 食塩相当(a): 5.73	1547.58 kcal 蛋白質(a): 59.55 脂質(a): 62.21 食塩相当(a): 6.44	1485.99 kcal 蛋白質(a): 59.28 脂質(a): 39.03 食塩相当(a): 6.37	1512.8 kcal 蛋白質(a): 57.95 脂質(a): 54.43 食塩相当(a): 6.04	1460.91 kcal 蛋白質(a): 55.46 脂質(a): 54.43 食塩相当(a): 6.44	1457.7 kcal 蛋白質(a): 57.68 脂質(a): 41.43 食塩相当(a): 6.18
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	御飯 青梗菜とアリの炒り煮 南瓜のサラダ すまし汁(お葱、キャベツ)牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックス・ジャム) 小松菜ともやしのかぶとアリの味噌汁(さつま芋、青ネギ)ワケ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ お豆と野菜のドレッシング コッパヌーフ(にんじん、ひらたけ)牛乳	御飯 カブとアリのサラダ われん草の和風ドレッシング 味噌汁(そら豆、水菜)牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 豆たっぷりハンバーグ すまし汁(さといも、畑菜)牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレーン ドーナツのサラダ コッパヌーフ(まいたけ、玉ねぎ)ジュー	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊の香味ドレッシング すまし汁(じゃがいも、しろ菜)牛乳
昼	御飯 鯖のミソ焼 中華風煮 われん草のサラダ和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 白身魚フライ かしら草とアリの炒め物 サツマ揚げ ルー・ホワイトソース	健康御飯 五穀御飯 鶏肉の梅酒油揚げ 海老とアリの塩麴炒め 春巻の辛子和え 抹茶ラテ	御飯 魚のクリームシチュー(さくら) 肉団子と春巻の旨煮 キャベツの柚子香和え ルー・ホワイトソース	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 青梗菜の炒め物 もやし和え ルー・ホワイトソース	鯖の日 鯖とかしら草のクリームスープ 小松菜とアリの炒め物 茄子とアリのサラダ ルー・ホワイトソース	御飯 魚の南蛮漬(鯖) 春雨 春雨の和え物 ルー・ホワイトソース
タ	御飯 豚肉の葱塩焼 大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁(しろ菜、油揚げ)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁(えのき、オクラ)	御飯 煮魚の外れソースかけ(たら) マカロニのトマト煮 大根サラダ ポテトサラダ	御飯 牛肉と車麴のしぐれ煮 きんぴられんこん わらの和え物 すまし汁(かぶ、小松菜)	御飯 魚の粕漬焼(タ) 大根とあさりの煮物 わらわとアリの酢の物 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)	御飯 鶏肉の生姜焼 さつま芋のレーズン煮 もやし胡麻ドレッシング すまし汁(白ネギ、花魁)	御飯 高野豆腐の玉子とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(カ) 味噌汁(さといも、オクラ)
	1463.95 kcal 蛋白質(a): 61.2 脂質(a): 45.6 食塩相当(a): 6.47	1487.55 kcal 蛋白質(a): 50.25 脂質(a): 40.35 食塩相当(a): 6.3	1506.01 kcal 蛋白質(a): 64.42 脂質(a): 48.88 食塩相当(a): 6.37	1527.53 kcal 蛋白質(a): 55.04 脂質(a): 53.21 食塩相当(a): 5.75	1462.55 kcal 蛋白質(a): 61.19 脂質(a): 42.42 食塩相当(a): 6.25	1453.98 kcal 蛋白質(a): 50.38 脂質(a): 38.61 食塩相当(a): 6.44	1422.72 kcal 蛋白質(a): 56.43 脂質(a): 36.93 食塩相当(a): 6.36