

	日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
朝	<p>明けまして おめでとう ございます</p>			<p>お正月・元旦</p> <p>御飯 おせち盛合せ(伊達巻、紅白蒲鉾、黒豆、赤大豆) 関東雑煮風汁 牛乳</p>	<p>御飯 がりと里芋の煮物 マヨネーズ すまし汁(わか、油揚げ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 アロヨリの海老炒め チゲン菜のしらす和え コンパス-ア(玉葱、ピーナ) 牛乳</p>	<p>御飯 豆腐と小松菜の旨煮 カリフラワーの香味トシかけ 味噌汁(わか、エビ) 牛乳</p>
昼				<p>お正月</p> <p>赤飯 鶏肉の塩麹焼 筑前煮 おせち盛合せ(昆布巻、栗きんとん、春菊) 市松羊かん</p>	<p>お正月</p> <p>散らし寿司(11、錦糸卵、サモンド、ウズラ) 炊き合わせ おせち盛合せ(厚焼き玉子、寿喜焼、なます) 水まんじゅう</p>	<p>お正月</p> <p>中華おこわ 飲茶盛合わせ(錦糸焼、か風味焼、翡翠、餃子) キャベツとのりナムル フルーツマゴ-</p>	<p>御飯 マヨネーズ じゃが芋とアリのコンソメ 人参と蒸し鶏のルンサダ ヨーグルト-フルーツ</p>
夕	<p>※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きます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。</p>			<p>御飯 魚の照り煮(銀ひし) かぶの和風味あんかけ キャベツとわかごマ風味チゲ 味噌汁(ジャマ芋、玉葱)</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) 和ん草とアリの炒め物 ルン草チゲ 味噌汁(豆腐、エビ)</p>	<p>御飯 魚(鯖)のミン焼 鶏れんこん煮 白菜とアリの炒め物 すまし汁(トウモロコシ、大根)</p>	<p>御飯 茄子のボト(ア、ア) 茄子のチキ焼 和ん草と大根のチゲ コンソメ-ア(コ、ア、ボウ)</p>
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	<p>御飯 ゼンマイとマヨ揚げの煮物 豆たつぷりルンサダ すまし汁(ジャマ芋、畑菜) 牛乳</p>	<p>御飯 茄子と油揚げとピーマンの甘辛炒め 白菜とアリの胡麻ドレッシング 味噌汁(花麩、葉大根) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 小松菜の卵炒め わかごマドレッシング和え コンソメ-ア(菜の花、玉葱) 牛乳</p>	<p>御飯 じゃが芋のそぼろ煮 和ん草の和風ドレッシング すまし汁(庄内麩、キャベツ) 牛乳</p>	<p>御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し アロヨリのチゲ 味噌汁(ジャマ芋、マヨ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 アヲリとアヲリドレッシング 茄子と蒸し鶏のチゲ コンソメ-ア(大根、人参) 牛乳</p>	<p>御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤと錦糸卵の和風チゲ 味噌汁(花麩、わか) 牛乳</p>
昼	<p>御飯 蒸魚のオーソソースかけ(ハル)もやしとピーマンのソテー アロヨリとピーマンのチゲ フルーツ-リンゴ缶</p>	<p>御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋平か かとう蒲鉾の梅和え フルーツ-黄桃缶</p>	<p>春の七草</p> <p>七草粥 豚肉さのこコース 南瓜の含め煮 ルン草チゲ フルーツ-バナナ缶</p>	<p>御飯 魚の塩焼(ハ) カリフラワーの味噌炒め キャベツと錦糸卵の酢の物 フルーツ-ミカン缶</p>	<p>御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ジャムと小松菜の炒め物 水菜のナムル フルーツ-フルーツカクテル缶</p>	<p>昭和食堂</p> <p>ハチマシ ボウチンジャー 南瓜のチゲ こぼろのチゲ バナナデング</p>	<p>御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤと錦糸卵の和風チゲ 味噌汁(花麩、わか) 牛乳</p>
夕	<p>御飯 鶏の治部煮 青梗菜とわかごの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(豆腐、青菜)</p>	<p>御飯 五目卵焼 付 銀あん 小松菜のソテー カリフラワーとアヲリのチゲ すまし汁(わか、水菜)</p>	<p>御飯 魚(ます)の胡麻だれ漬 レコのおかか煮 マヨネーズ 味噌汁(里芋、油揚げ)</p>	<p>御飯 八宝菜 かにかシューマイ かとうの辛子和え 中華入-ア(葉大根、コーン)</p>	<p>御飯 魚(う)の明太マヨネーズ焼 ボトとアロヨリのチゲ キャベツとわかごのチゲ コンソメ-ア(玉葱、菜の花)</p>	<p>御飯 魚の中華風照焼(銀ひし) 金時煮豆 わかごの和え物 味噌汁(和ん草、青菜)</p>	<p>御飯 生揚げと玉葱のそぼろ煮 白菜とアリの旨辛炒め 小松菜とわかごのチゲ すまし汁(水菜、トウモロコシ)</p>
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	<p>御飯 厚焼卵 ゆかり和え(白菜) すまし汁(菜の花、ジャマ芋) 牛乳</p>	<p>御飯 がりと根菜の煮物 大根のチゲ すまし汁(麩、畑菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 カリフラワーとアヲリのチゲ 南瓜のチゲ コンソメ-ア(キャベツ、白科) 牛乳</p>	<p>御飯 車麩と人参と豆腐の煮物 茄子のドレッシングかけ すまし汁(わか、椎茸) 牛乳</p>	<p>御飯 竹と大根の炒り煮 小松菜の錦糸卵和え 味噌汁(わか、青菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 豆と挽肉のドレッシング炒め モヤと干し昆布のチゲ コンソメ-ア(白菜、コーン) 牛乳</p>	<p>御飯 炒り豆腐(ミックス)ジャム インゴのピーナチ和え 味噌汁(花麩、畑菜) 牛乳</p>
昼	<p>御飯 鶏肉の南部焼 アロヨリの炒め物 マヨネーズ フルーツ-マゴ-缶</p>	<p>御飯 豆腐とえびの中華うま煮 なす炒り 青梗菜と蒲鉾の香味ドレッシング フルーツ-黄桃缶</p>	<p>ねぎとろ丼 がりの炒め 小松菜のナムル フルーツ-フルーツカクテル缶</p>	<p>御飯 魚の味噌煮(ハ) 挽肉入りさきんばらごぼう おくらの辛子和え フルーツ-バナナ缶</p>	<p>御飯 豆腐つくね照焼 ひじきと薩摩揚げの煮物 ジャム&マカリチゲ フルーツ-ミカン缶</p>	<p>御飯 豚肉とチゲン菜のルーチン 南瓜のチゲ 和ん草と蒲鉾のチゲ フルーツ-白桃缶</p>	<p>御飯 魚の野菜蒸(ハル) じゃが芋の煮物 アロヨリと大根のボト酢風味 フルーツ-リンゴ缶</p>
夕	<p>御飯 白身魚のバジルソース カリフラワーと大根のクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のチゲ コンソメ-ア(人参、コーン)</p>	<p>御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん、チコ) キャベツチゲ 味噌汁(南瓜、葉大根)</p>	<p>御飯 豚肉のタタキ炒め 里芋の含め煮 インゴとわかごのチゲ すまし汁(玉葱、わか)</p>	<p>御飯 豚肉の梅肉焼 じゃが芋の煮物 白菜と蒲鉾の旨辛漬 味噌汁(油揚げ、和ん草) 牛乳</p>	<p>御飯 魚のチーズクリームソース(ア) アヲリとチゲン菜の炒め 春雨チゲ コンソメ-ア(水菜、玉葱)</p>	<p>御飯 カニ玉 かとうとアロヨリの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華入-ア(わか、わか)</p>	<p>御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜と薩摩揚げの煮浸し すまし汁(椎茸、水菜)</p>
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	<p>御飯 竹輪と白菜の炒め 人参とアリのルンサダ すまし汁(わか、わか) 牛乳</p>	<p>御飯 里芋とピーマンの煮物 豆たつぷりルンサダ 味噌汁(麩、小松菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 南瓜とアヲリのチゲ わかごマドレッシング和え コンソメ-ア(わか、マヨ) 牛乳</p>	<p>御飯 なすとアロヨリのチゲ わかごのチゲ 味噌汁(油揚げ、菜の花) 牛乳</p>	<p>御飯 生揚げと玉葱のそぼろ煮 和ん草のなめ煮和え すまし汁(ジャマ芋、白科) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 アヲリとアヲリドレッシング こぼろチゲ コンソメ-ア(小松菜、里芋) 牛乳</p>	<p>御飯 青梗菜とアヲリの炒り煮 南瓜のチゲ すまし汁(畑菜、大根) 牛乳</p>
昼	<p>御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツの黒ごま和え フルーツ-黄桃缶</p>	<p>御飯 豆腐ハルバ-グ アロヨリとアロヨリの炒め物 大根とわかごの酢の物 ヨーグルト-フルーツ</p>	<p>御飯 Eとチゲン菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツと蒲鉾の柚子香和え フルーツ-マゴ-缶</p>	<p>御飯 筑前煮 大根と大根の千切り炒め 小松菜のピーナチ和え フルーツ-ミカン缶</p>	<p>御飯 魚の田楽(ハ) がりと南瓜の煮物 わかごのチゲ フルーツ-黄桃缶</p>	<p>健康御膳・ストレス対策</p> <p>五穀御膳 鶏肉の梅酒油揚げ 海老とアロヨリの塩麹炒め 春菊の辛子和え 豆乳スープ(豆腐、人参) 抹茶アヲリ</p>	<p>御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ かとうの中華風煮 和ん草のチゲ和え ヨーグルト-フルーツ</p>
夕	<p>御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと挽肉の炒め物 ジャマ芋チゲ 味噌汁(南瓜、白科)</p>	<p>御飯 鶏肉の中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華入-ア(コーン、葉大根)</p>	<p>御飯 ボウチンジャー じゃが芋とアヲリのトキ煮 マヨネーズ すまし汁(玉葱、舞茸)</p>	<p>御飯 魚(う)の和風入-ア 高野豆腐の含め煮 豆とアリのチゲ すまし汁(トウモロコシ、畑菜)</p>	<p>御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜と干し昆布の炒め わかごマドレッシング和え 味噌汁(庄内麩、わか)</p>	<p>御飯 魚の胡麻だれ焼(銀ひし) 肉団子と大根の煮物 キャベツのチゲ すまし汁(わか、葉大根)</p>	<p>御飯 魚の葱焼(ア) 大豆の煮物 白菜の帆立風味チゲ 味噌汁(麩、油揚げ)</p>
朝	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	<p>御飯 厚焼卵 小松菜とエビの胡麻チゲ 味噌汁(マヨ、青菜) 牛乳</p>	<p>御飯 竹輪と白菜の炒め アロヨリチゲ 味噌汁(油揚げ、わか) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 アヲリとアヲリのチゲ アヲリとアヲリのチゲ コンソメ-ア(玉葱、里芋) 牛乳</p>	<p>御飯 Eとみれとアロヨリの煮物 豆たつぷりルンサダ 味噌汁(南瓜、小松菜) 牛乳</p>	<p>御飯 大根のそぼろ味噌煮 キャベツのチゲ すまし汁(舞茸、玉葱) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ加里 アヲリとアヲリドレッシング 春菊と大根のチゲ コンソメ-ア(じゃが芋、青菜) 牛乳</p>	
昼	<p>御飯 白身魚アヲリ カリフラワーと大根の炒め物 キャベツチゲ フルーツ-フルーツカクテル缶</p>	<p>御飯 鶏の葱がし カリフラワーの甘煮 青梗菜と錦糸卵のわかご和え フルーツ-マゴ-缶</p>	<p>御飯 白身魚のクリーム 卵野菜炒め キャベツのルンサダ フルーツ-ミカン缶</p>	<p>御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 大根とあさりの炒め物 ゼンマイのナムル フルーツ-バナナ缶</p>	<p>味噌チゲ 小松菜の炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング フルーツ-白桃缶</p>	<p>御飯 魚(鯖)のミン焼 鶏れんこん煮 春菊と大根の煮物 春菊の和え物 フルーツ-フルーツカクテル缶</p>	
夕	<p>御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゴと蒲鉾のおかか和え すまし汁(トウモロコシ、わか)</p>	<p>御飯 魚のタルタルソースかけ(ハル) マヨネーズとアロヨリのトキ煮 大根チゲ コンソメ-ア(アヲリ、コーン)</p>	<p>御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 キャベツとれんこん わかごの和え物 味噌汁(ジャマ芋、小松菜)</p>	<p>御飯 魚の粕漬焼(ア) 高野豆腐の含め煮 わかごのチゲ キャベツとアヲリの酢の物 すまし汁(アヲリ、花麩)</p>	<p>御飯 魚の生姜焼(ア) ごままきのチゲ キャベツと錦糸卵の胡麻ドレッシング 味噌汁(白菜、油揚げ)</p>	<p>御飯 高野豆腐の玉とじ 豚肉と和ん草の中華炒め ゆかり和え(ア) 味噌汁(里芋、わか)</p>	
朝	1464.84kcal 蛋白質:52.36g 脂質:43.1g 食塩相当:5.99g	1464.27kcal 蛋白質:57.95g 脂質:31.74g 食塩相当:6.19g	1455.64kcal 蛋白質:56.49g 脂質:46.95g 食塩相当:6.41g	1437.81kcal 蛋白質:56.41g 脂質:41.15g 食塩相当:6.4g	1460.49kcal 蛋白質:55.31g 脂質:38.84g 食塩相当:6.37g	1456.13kcal 蛋白質:58.43g 脂質:45.4g 食塩相当:6.46g	