



週 間 献 立 表 (常菜食)

新年、明けましておめでとうございます。
 今年も、安心安全なお食事提供に努めて参りますので宜しくお願い致します。

1月7日は『七草ご飯』を予定しています。
 春の七草を食べることで、お正月疲れの胃を休め、必要なビタミンを補うことが出来ると言われています。
 七草を食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



	1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)	1月8日 (土)	1月9日 (日)
朝	米飯 味噌汁 厚焼きたまご和風あん ピーナツ和え 佃煮 牛乳 I初値 - 516kcal	米飯 味噌汁 いわし蒲焼缶 野菜炒め ふりかけ 牛乳 I初値 - 473kcal	米飯 味噌汁 納豆 チンゲン菜ガーリック炒め 牛乳 I初値 - 498kcal	米飯 味噌汁 温泉卵 いんげん味噌炒め 煮豆 牛乳 I初値 - 526kcal	米飯 味噌汁 絹揚げの煮物 キャベツとハムのサラダ ふりかけ 牛乳 I初値 - 482kcal	米飯 味噌汁 じゃが芋甘辛炒め 冬瓜くず煮 漬物 牛乳 I初値 - 492kcal	米飯 味噌汁 魚河岸煮 大根サラダ ふりかけ 牛乳 I初値 - 506kcal
昼	米飯 味噌汁 ぶり大根 キャベツと角天炒め オクラのお浸し フルーツカクテル I初値 - 510kcal	きつねそうめん いんげんピリ辛炒め パンプキンサラダ 青りんごゼリー I初値 - 520kcal	米飯 味噌汁 鶏肉山椒焼き 白菜とハムのソテー 辛子和え どら焼き I初値 - 499kcal	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー スナッペンどうサラダ フルーツ (りんご缶) I初値 - 528kcal	七草ご飯 清し汁 メヌケの西京味噌焼き さつま芋と切り昆布煮 しその実和え フルーツ (マンゴー缶) I初値 - 467kcal	米飯 味噌汁 鶏肉のゆかり焼き カリフラワースパイス炒め いんげん中華サラダ フルーツ (みかん缶) I初値 - 453kcal	米飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 小松菜ソテー 酢みそ和え 黒糖まんじゅう I初値 - 518kcal
夕	米飯 すきやき風 さつま芋煮 なす甘酢和え I初値 - 454kcal	米飯 ポークチャップ 車麩の煮物 かつおフレーク和え I初値 - 472kcal	米飯 さばの立田揚げ かぶと小松菜の中華浸し ザーサイ I初値 - 440kcal	米飯 メルルーサのレモン醤油蒸し 南瓜ごま炒め ほうれん草三杯酢 I初値 - 359kcal	米飯 親子焼き なすとじゃこの炒め物 ブロッコリーごまドレサラダ I初値 - 477kcal	米飯 赤魚のタルタルソース焼き 豆腐チャンプルー チンゲン菜うめ醤油和え I初値 - 471kcal	米飯 チキンボールのクリーム煮 白菜とツナ炒め オクラなめ茸和え I初値 - 464kcal
合計	I初値 - 1480kcal 蛋白質 57.9g 食塩 8.4g	I初値 - 1465kcal 蛋白質 53.8g 食塩 7.5g	I初値 - 1437kcal 蛋白質 61.3g 食塩 7.4g	I初値 - 1413kcal 蛋白質 55.7g 食塩 7.3g	I初値 - 1426kcal 蛋白質 55.9g 食塩 7.9g	I初値 - 1416kcal 蛋白質 54.4g 食塩 7.2g	I初値 - 1488kcal 蛋白質 55.7g 食塩 7.9g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	1月3日（月）	1月4日（火）	1月5日（水）	1月6日（木）	1月7日（金）	1月8日（土）	1月9日（日）
朝	お粥 味噌汁 厚焼きたまご和風あん ピーナツ和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼缶 野菜炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 チンゲン菜ガーリック炒め 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 いんげん味噌炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 絹揚げの煮物 キャベツとハムのサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 じゃが芋甘辛炒め 冬瓜くず煮 うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 大根サラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 - 513kcal	I補給 - 473kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 497kcal	I補給 - 506kcal
昼	お粥 味噌汁 かれい吉野煮 オクラのお浸し うめびしお フルーツ（みかん缶）	かしわそうめん いんげんピリ辛炒め パンプキンサラダ 青りんごゼリー	お粥 味噌汁 のし焼き 白菜とハムのソテー たいみそ ゆずムース	お粥 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	七草がゆ 清し汁 メヌケの西京味噌焼き 青じそサラダ 煮豆 フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 松風蒸し いんげん中華サラダ たいみそ フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 さわらの幽庵焼き 小松菜ソテー のり佃煮 吹雪まんじゅう
	I補給 - 369kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 591kcal	I補給 - 622kcal	I補給 - 437kcal	I補給 - 549kcal	I補給 - 519kcal
夕	お粥 すきやき風 さつま芋煮 なす甘酢和え	お粥 小判蒸し（ポークチャップソース） 車麩の煮物 かつおフレーク和え	お粥 鰯の竜田焼き かぶと小松菜の中華浸し うめびしお	お粥 メルルーサのレモン醤油蒸し 南瓜ごま炒め ほうれん草三杯酢	お粥 親子蒸し なすとじゃこの炒め物 ブロッコリーごまドレサラダ	お粥 赤魚のマヨネーズ焼き 豆腐チャンプルー チンゲン菜うめ醤油和え	お粥 チキンボールのクリーム煮 白菜とツナ炒め オクラなめ茸和え
	I補給 - 522kcal	I補給 - 489kcal	I補給 - 342kcal	I補給 - 362kcal	I補給 - 484kcal	I補給 - 414kcal	I補給 - 446kcal
合計	I補給 - 1404kcal	I補給 - 1450kcal	I補給 - 1431kcal	I補給 - 1510kcal	I補給 - 1403kcal	I補給 - 1460kcal	I補給 - 1471kcal
	蛋白質 55.3 g	蛋白質 55.8 g	蛋白質 59.1 g	蛋白質 58.7 g	蛋白質 55.2 g	蛋白質 53.1 g	蛋白質 55.2 g
	食塩 8.8 g	食塩 8.4 g	食塩 8.3 g	食塩 7.3 g	食塩 7.6 g	食塩 8.1 g	食塩 8.1 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課