

# 予定献立表

## 常食1600

	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ みそ汁（じゃがいも）	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンブキンスープ	御飯150g いんげん炒め たいみそ みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め 梅びしお さつまいもの味噌汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト コンソメスープ	御飯150g ジャーマンポテト のりかつおふりかけ みそ汁（ワ・キ）	
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け（ソテー・炆） セロリのきんぴら 赤メロンムース すまし汁（花麩）	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え デザートムース（ピーチ） 中華スープ	御飯150g チキンの照り焼き 付け（ソテー） ツナサラダ フルーツ（みかん缶） 豆乳汁	稻荷寿司 魚のごま味噌焼き 付け（ソテー入り） 豚肉とごぼうのしぐれ煮（副菜 洋梨ムース） キウイムース 年越しそば	赤飯 三枚肉の黒糖煮 クーブリチー <sup>タロイモ田楽</sup> 中身汁	御飯150g すきやき風 タロイモ田楽 キウイムース イナムドウチ汁	御飯150g 魚の味噌マヨ焼き 付け（ソテー） きゅうりと長芋の梅和え デザートムース（ピーチ） すまし汁	
おやつ	青りんごゼリー（森永）	やわらかサブレ（ショコラ）	やわらおかき（しょうゆ）	ミニたいやき	紅白ゼリー	だいだいのムース	グレープゼリー（森永）	
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ（黄桃缶） みそ汁（ダ・イソ）	御飯150g 鯖の蒲焼（山椒風味） 付け（ニンジン・ソリソリ） さつま揚げの炒めもの 黒糖ゼリー	御飯150g 魚の加-風味焼き 付け（ソテー） アスパラのお浸し フルーツ（りんご缶） すまし汁（花麩・キ）	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け（ソテー・パ・パ） 三色生酢 合わせるゼリー（マカット） みそ汁（ダ・イソ）	御飯150g 煮込みハンバーグ 付け（グラッセ） コールスローサラダ りんごゼリー すまし汁	御飯150g 豆腐チャンプルー（豚・ポーク） 南瓜の含め煮 デザートムース（ぶどう） かきたまスープ	御飯150g 豚肉のスタミナ炒め プロッコリーのサラダ 赤メロンムース もずくの中華スープ	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1650 61.7 45.8 257.8 6.5	1703 60.1 52.2 260.3 6.8	1595 62.4 41.1 249.8 6.7	1717 68.1 45.8 270.7 7.5	1787 60.5 65.4 253.8 7.6	1719 59.2 47.5 274.6 5.2	1624 62.9 46.2 251.4 5.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	1月4日 (日)	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)	
朝食	御飯150g キャベツ炒め カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g 麩イリチー 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g 白菜チャンプルー 卵ふりかけ すまし汁	御飯150g オムレツ&ソテー カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g ソーセージ炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ コンソメスープ(ABCマカロニ)	御飯150g キャベツとハムの煮浸し Caのりかつおふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯150g 中華炒め ほうれんそうのごま和え ピーチCaゼリー かき玉スープ	御飯150g クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ(洋梨缶) すまし汁	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) プロッコリーの和え物 フルーツ(りんご缶) ア-サ汁	御飯150g カレーライス トマトのサラダ デザートムース(メロン) もずくの中華スープ	御飯150g 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) だいこんのそぼろ煮 フルーツ(杏仁缶) みそ汁	黒米ご飯 ミートローフ(ミニースト) 付け(ソテー) はりはりサラダ デザートムース ア-サ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 人参シリシリ 白花豆 すまし汁	
おやつ	アイス風デザート(パニラ)	エクレア	フリーカットロールケーキ(いちご) 2個付	やわらかおかき(きなこ)	シフォンケーキ(バナナ)	キャラメルケーキ	森永プリン	
夕食	御飯150g チキンのトト煮 レタスサラダ フルーツ(パイン缶) 味噌汁(里芋)	御飯150g ピーマンの肉詰め 付け(グリコリーゼー) もずく酢 キウイムース 味噌汁	御飯150g 焼き魚の五目あんかけ きんぴらごぼう フルーツ(黄桃缶) 味噌汁	御飯150g 赤魚のかぶら蒸し ひじきイリチー <sup>1</sup> 合わせるゼリー(マスカット) 味噌汁	御飯150g 豚肉の南部焼き 付け(ソテー) 冬瓜と厚揚げの味噌煮 洋梨ムース すまし汁	御飯150g 白身魚の蒲焼風 付け(煮付冬瓜) 菜の花のナムル キウイムース 味噌汁	御飯150g チンジャオロース 青菜のピーナッツ和え フルーツ(キウイ・白桃) すまし汁	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1706 65.0 49.0 262.8 7.3	1790 67.0 49.9 285.7 7.1	1625 64.5 44.0 257.5 6.2	1592 63.4 40.6 256.7 6.8	1709 66.9 49.9 259.9 7.3	1583 61.9 35.4 267.8 6.9	1598 62.7 37.9 262.7 7.0

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	
朝食	御飯150g アスパラリー デザートムース(ヨーグルト) 味噌汁	御飯150g タマナー炒め のり佃煮 すまし汁	御飯150g ソーセージ炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g いんげんコンビーフ炒め 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g 野菜ソテー ヨーグルト 味噌汁	御飯150g インゲン炒め 梅びしお 味噌汁	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯150g 豆腐チャンプルー(豚・ポーク) 青菜のお浸し 洋梨ムース すまし汁	御飯150g 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) 春雨サラダ フルーツ(みかん) ミネストローネ	御飯150g 魚のマヨネーズ焼き 付け(ソテー) 酢の物 デザートムース(バナナ) クリームスープ	御飯150g マカロニグラタン ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー 中華スープ	御飯150g 豚肉の卵とじ マッシュポテト キウイムース きのこスープ	御飯150g 魚のピザ風焼き 付け(ソテーアスパラ) 大豆サラダ デザートムース(ぶどう) すまし汁	御飯150g 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) 麩チャンプルー フルーツ(パイン) かき玉味噌汁	
おやつ	水ようかん	コーヒー牛乳プリン(冷)	抹茶ケーキ	やわらかサブレ(ショ)	くわっちいーデイ やわらかおはぎ	シュークリーム	青リンゴゼリー	
夕食	御飯150g 白身魚のみりん焼き 付け(ソテーもやし) プロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(パイン) 味噌汁	御飯150g 豚焼き肉 クーブリチー <sup>チー</sup> 赤メロンムース 味噌汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	御飯150g 魚のマスタード焼き 付け(ソテー) 白菜のさっぱり和え カラフルーサラダ フルーツカクテル 味噌汁	御飯150g 白身魚のグリル野菜あんかけ 白菜のさっぱり和え 合わせるゼリー(ピーチ) 赤だし	御飯150g なす味噌炒め ほうれん草のお浸し フルーツ(白桃) 味噌汁	御飯150g 白身魚青じそピカタ 付け(ソテーアスパラ) トトサラダ 赤メロンムース すまし汁	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1579 65.1 41.3 249.9 5.7	1680 62.7 48.7 259.0 6.8	1692 60.2 46.2 272.1 7.4	1686 66.8 46.1 261.3 6.8	1799 80.5 48.3 277.7 6.6	1657 68.5 42.0 263.9 6.8	1680 70.2 47.3 255.7 6.6

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	1月18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)	
朝食	御飯150g スクランブルエッグ デザートムース(いちご) コンソメスープ	御飯150g 白菜炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー たいみそ 中華スープ	御飯150g 青菜とハムの炒め やさいふりかけ 味噌汁	御飯150g パパイヤイリチー かつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め デザートムース 味噌汁	御飯150g キャベツ炒め ヨーグルト 味噌汁	
昼食	御飯150g 魚のごま味噌焼き 付け 大根のきんぴら フルーツ(洋梨) ゆし豆腐	御飯150g 揚げ魚のチリソース 里芋の煮っころがし キウイムース 中華スープ	御飯150g ポークデミシチュー シーザーサラダ フルーツ(洋梨) すまし汁	御飯150g 豚肉の中華風味噌炒め 南瓜のサラダ デザートムース(ぶどう) オクラとコーンのスープ	御飯150g 白身魚のピラフ(オーロリース) 付け(ジャーマンポテト) 菜の花の胡麻和え 赤メロンムース 豆乳汁	御飯150g 油淋鶏 付け(ソテー) カリフラワーサラダ メロンゼリー <sup>きのこスープ</sup>	御飯150g 親子煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁	
おやつ	きなマンジェ	やわらかサブレー(イチゴ)	スイートポテト	レアチョコケーキ	ペアクリームワッフル(冷)	やわらかおかき(うす塩)	バナナムース	
夕食	御飯150g 豚肉のすき焼き風炒め 和風サラダ(ひじき) フルーツ(パイン) 味噌汁	御飯150g 豚フルコギ 酢の物(ささみ) フルーツ(杏仁) すまし汁	御飯150g しゅうまいの中華風煮込み じゃが芋の炒め煮 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け(からし菜炒め) 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ(白桃缶) 味噌汁	御飯150g 鶏肉の照り焼き 付け もずく酢 合わせるゼリー(マスカット) トマ玉スープ	御飯150g 白身魚のきのこあんかけ 青菜の白和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(タマネギ・ミンガ) トマトスープ	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け プロッコリーの中華炒め オレンジゼリー コンソメスープ	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1625 66.1 41.9 257.7 6.1	1671 59.6 49.9 255.0 4.4	1682 53.0 41.0 288.4 8.4	1732 65.0 46.1 274.2 5.8	1695 65.4 44.6 267.5 6.7	1748 71.5 56.6 248.7 6.0	1611 71.8 38.3 255.7 5.9

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	1月25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)	
朝食	御飯150g ワインナー炒め 鮭ふりかけ コンソメスープ	御飯150g 厚揚げの卵とじ のり佃煮 味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g 野菜炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 デザートムース(メロン) 味噌汁	
昼食	御飯150g 赤魚の有馬煮 付け(煮付南瓜) 麩チャンプルー(青菜) フルーツ(キウイ) 味噌汁	御飯150g 白身魚のミニトマトソース 付け(ソテー) ひじきの梅風味サラダ フルーツ(パイン缶) 味噌汁	御飯150g 豚肉とピーマンの味噌炒め 千切り炒め(サツマ揚) デザートムース(イチゴ) とろろのすまし汁	御飯150g チキンのハーブ焼き 付け(ソテー・キヤ) 菜の花のピーナッツ和え メロンゼリー	御飯150g 魚の味噌焼き 付け(からし菜炒め) クーピーリチー <sup>クーピーリチー</sup> パンキンスープ	御飯150g 白菜とチキンのクリーム煮 大根のサラダ うずら豆 コンソメスープ	御飯150g 白身魚のねぎ味噌焼き 付け(炒め) ひじきサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁	
おやつ	オレンジゼリー	ヒラヤーチー	カルシウムどら焼き	フリークットロールケーキ(抹茶)2個付け	ドームケーキ(ショコラ)	やわらかサブレ(バニラ)	アイス風デザート(イチゴ)	
夕食	御飯150g 豆腐入りミートローフ 付け(ソテー) キャベツのサラダ フルーツ(みかん缶) 白味噌汁	御飯150g 豚肉と白菜の中華味噌炒め 大根サラダ デザートムース(メロン) アサ汁	御飯150g 魚の蒲焼風 付け 里芋のそぼろ煮 フルーツ(カクテル) オクラとコーンのスープ	御飯150g 鯖の梅しそ焼き 付け(パパイヤ) さつま芋のサラダ フルーツ(りんご缶) 味噌汁	御飯150g 豚肉の柳川風 モーウイの梅和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 魚の柳川風 キャベツのゆかり和え りんごゼリー あさり汁	御飯150g 肉野菜チャンプルー オクラの和え物 フルーツ(オレンジ) すまし汁	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1569 63.4 32.7 270.0 7.0	1584 69.3 42.2 245.6 6.6	1626 66.8 38.1 260.7 6.5	1824 62.1 58.3 273.5 6.1	1610 65.1 39.8 256.1 6.5	1590 63.9 35.5 265.0 7.0	1577 67.6 40.9 248.7 6.3

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。