



# 1 月 月 間 献 立 表 ( 常 食 献 立 )



	月	火	水	木	金	土	日
					行事食 1 おせち献立	2	3
朝食					そぼろの筑前煮 からし菜おひたし なめ茸おろし ごはん ヨーグルト	畑の肉の生姜焼き風味 若布とカニカマの酢の物 ふりかけ (瀬戸風味) ごはん 乳酸菌飲料	半熟風オムレツ ポテトサラダ きのこマリネ パン 牛乳
昼食					<b>おせち「福籠」</b> 赤飯 汁	鶏肉のカシューナッツ炒め 豆腐と青菜のとろみ煮 キャベツとハムの炒め物 もやしナムル ごはん 汁	八宝菜 かぼちゃの含め煮 しつとり卵の花 なすしそ風味 ごはん 汁
夕食					牛肉と大根の煮物 若竹真丈 (柚子あん) 白菜の生姜和え 黒豆 ごはん 汁	イワシの煮付け さつま芋と豚肉のごま味噌煮 青梗菜の梅風味和え べったら漬 ごはん 汁	肉団子と野菜の薄くず餃 鶏肉の南蛮漬け柚子風味 ひじきの煮物 椎茸しぐれ ごはん 汁
合計					1人1日 1391kcal たんぱく質 47.5g 脂質 21.8g 炭水化物 242.2g ナトリウム 3115mg カリウム 1529mg リン 665mg 食塩 7.9g	1人1日 1288kcal たんぱく質 40.2g 脂質 23.9g 炭水化物 219.7g ナトリウム 2742mg カリウム 1142mg リン 550mg 食塩 7.1g	1人1日 1401kcal たんぱく質 44.6g 脂質 36.5g 炭水化物 218.3g ナトリウム 3094mg カリウム 1375mg リン 661mg 食塩 7.9g
	4	5	6 麺メニュー	7	8 丼メニュー	9	10
朝食	白身魚の白醤油焼き おろし大根 ちくわとピーマンのきんぴら 山形のだし ごはん 乳酸菌飲料	鶏つくねの銀あん仕立て おみ漬け白和え ひきわり納豆 ごはん 乳酸菌飲料	ハムチーズピカタ 大根サラダ カリフラワーと人参のマリネ パン コーヒー牛乳	肉詰めいなりと青梗菜の炊合せ 柚子入り5種なます あまのり佃煮 ごはん 乳酸菌飲料	いか団子の和風煮 白菜と木耳の香味炒め すだちきゅうり ごはん ヨーグルト	さつま揚げの炒め煮 生姜と大豆のそぼろ煮 梅かつお蓮根 ごはん 乳酸菌飲料	マカロニのカレー煮 ウインナー セロリミックス パン 牛乳
昼食	焼き鳥 里芋といんげんの煮物 ごぼうと人参の胡麻和え 白菜たまり風味 ごはん 汁	マーボー茄子 中華春雨 長芋のねばねば和え 胡瓜漬 ごはん 汁	<b>五目あんかけラーメン</b> <b>レンコンと挽肉の炒め</b> <b>小松菜の辛子和え</b>	豚肉と3種の野菜塩炒め さつま芋と切昆布の煮物 なめこと山芋のオクラ和え しば漬 ごはん 汁	<b>親子どぼろ丼</b> <b>ほうれん草コーンソー</b> <b>汁</b>	ぶり照焼 おろし大根 くずし豆腐の野菜あん 茄子とオクラの揚げ浸し 白花豆 ごはん 汁	鶏肉の醤油だれ 厚揚げと青菜の煮物 ごぼうのきんぴら きざみたくあん ごはん 汁
夕食	かに入りクリーミーコロッケ ナポリタン コンソメ野菜煮込み キャベツと菜花のわさびマヨ 細切昆布 ごはん 汁	モウカの生姜煮 お煮しめ ほうれん草のおひたし 五目豆 ごはん 汁	じゃが芋と豚肉の加-炒め ブロッコリーのかに風味あん 切干大根煮 酢キャベツ ごはん 汁	たらつみれのチリソース和え ヤングコーンの中華炒め いんげんの生姜醤油和え ひじき豆 ごはん 汁	鶏肉のオイスター炒め 館かけがんも 若布と玉ねぎのナムル 甘酢大根 ごはん 汁	薄切肉と3種パプリカの酢豚 海老入りしゅうまい コールスロー きゅうりと中華クラゲの和え物 ごはん 汁	サンマの煮付 白菜と豚肉の炊き合わせ 姫皮筍とからし菜のお浸し 高菜漬 ごはん 汁
合計	1人1日 1469kcal たんぱく質 45.6g 脂質 34.2g 炭水化物 236.4g ナトリウム 2887mg カリウム 1490mg リン 556mg 食塩 7.4g	1人1日 1418kcal たんぱく質 42.8g 脂質 32.8g 炭水化物 230g ナトリウム 2880mg カリウム 1419mg リン 566mg 食塩 7.4g	1人1日 1337kcal たんぱく質 35.6g 脂質 29.5g 炭水化物 225.2g ナトリウム 4258mg カリウム 1275mg リン 571mg 食塩 11.9g	1人1日 1287kcal たんぱく質 34.9g 脂質 20g 炭水化物 235.2g ナトリウム 3526mg カリウム 1701mg リン 455mg 食塩 9.1g	1人1日 1249kcal たんぱく質 44.1g 脂質 20.7g 炭水化物 213.9g ナトリウム 2564mg カリウム 1138mg リン 626mg 食塩 6.6g	1人1日 1459kcal たんぱく質 46.4g 脂質 32.5g 炭水化物 239g ナトリウム 2502mg カリウム 1245mg リン 515mg 食塩 6.5g	1人1日 1491kcal たんぱく質 59.3g 脂質 47.6g 炭水化物 197g ナトリウム 3217mg カリウム 1453mg リン 786mg 食塩 8.3g



# 1 月 月 間 献 立 表 ( 常 食 献 立 )



	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14 丼メニュー	15	16	17
朝食	はんぺんの煮物 小松菜とじゃこの紫蘇和え とろろ磯風味 ごはん 乳酸菌飲料	海老つみれの炊合せ れんこんおかか煮 ひきわり納豆 ごはん 乳酸菌飲料	アンサンブルエッグ ラタトゥイユ ビーンズサラダ パン コーヒー牛乳	アジ塩焼 おろし大根 蓮根サラダ 金時豆 ごはん 乳酸菌飲料	厚揚げの豆乳煮 あおさのり玉子焼き タイ味噌 ごはん ヨーグルト	仙台麩の田舎煮 からし菜おひたし なめ茸おろし ごはん 乳酸菌飲料	カボチャと豚肉のとろとろ煮 野菜サラダ キャベツとセロリのピクルス パン 牛乳
昼食	マス塩焼 おろし大根 南瓜そぼろあん 4色ナムル こんぶまめ ごはん 汁	豚バラのコンソメ炒め 高野豆腐の野菜あん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 おかか昆布 ごはん 汁	ヒレかつ 味付けミニアスパラ 里芋と芋がらの親子煮 ひじきの白和え 赤かぶ漬 ごはん 汁	かに玉丼 枝豆とキャベツのソテー風汁	ホイコーロー カレーコロッケ 和風お豆サラダ きざみ野沢菜大根 ごはん 汁	タラのみぞれ煮 畑の肉とごぼうの旨塩煮 茎わかめと長芋のオクラ和え 黒豆 ごはん 汁	ブルコギ さつま芋の甘露煮 小松菜とひじきのお浸し べったら漬 ごはん 汁
夕食	肉団子の中華煮 カレービーフン 玉ねぎと若布の甘酢和え キャベツの浅漬 ごはん 汁	鶏肉の西京味噌だれ べっこう煮 菜の花のおひたし もやし梅和え ごはん 汁	厚揚げのしょうゆ炒め 大根のかに風味あん 切り昆布の煮物 白菜ミックス漬 ごはん 汁	天麩羅もりあわせ ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 彩りうの花 甘口キムチ ごはん 汁	イワシの生姜煮 揚げ子の鶏そぼろあん ほうれん草のごま和え 筍と山菜の甘辛煮 ごはん 汁	タンドリーチキン グリーンピースの玉子とじ 根菜マリネ しそ昆布 ごはん 汁	ブリの甘酢あんかけ 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 白うりの煮物 胡瓜漬 ごはん 汁
合計	エネルギー 1338kcal たんぱく質 43.9g 脂質 38.8g 炭水化物 234.6g ナトリウム 2941mg カリウム 1402mg リン 550mg 食塩 7.4g	エネルギー 1353kcal たんぱく質 47.1g 脂質 23.3g 炭水化物 230.3g ナトリウム 3194mg カリウム 1446mg リン 597mg 食塩 8.2g	エネルギー 1322kcal たんぱく質 40.6g 脂質 28.6g 炭水化物 223.2g ナトリウム 3530mg カリウム 2042mg リン 604mg 食塩 9g	エネルギー 1305kcal たんぱく質 33.9g 脂質 27.1g 炭水化物 225.9g ナトリウム 2252mg カリウム 808mg リン 445mg 食塩 5.7g	エネルギー 1314kcal たんぱく質 39.6g 脂質 25.3g 炭水化物 222g ナトリウム 2603mg カリウム 1134mg リン 562mg 食塩 6.8g	エネルギー 1418kcal たんぱく質 48.1g 脂質 23.8g 炭水化物 237.8g ナトリウム 2829mg カリウム 1943mg リン 674mg 食塩 7.5g	エネルギー 1396kcal たんぱく質 40.2g 脂質 38.2g 炭水化物 215.3g ナトリウム 2908mg カリウム 1419mg リン 582mg 食塩 7.5g
	18	19 丼メニュー	20	21	22 麺メニュー	23	24
朝食	肉団子春雨 若布とカニカマの酢の物 ふりかけ(瀬戸風味) ごはん 乳酸菌飲料	干草焼き ちくわとピーマンのきんぴら ひきわり納豆 ごはん 乳酸菌飲料	トマトソースのロールキャベツ ポテトサラダ きのこマリネ パン コーヒー牛乳	イワシの梅煮 おみ漬け白和え 山形のだし ごはん パン 乳酸菌飲料	鶏肉と切昆布の旨煮 袖子入り5種なます あまのり佃煮 ごはん ヨーグルト	さつま揚げ「スナップ」入り添え 生姜と大豆のそぼろ煮 梅かつお蓮根 ごはん 乳酸菌飲料	スクランブルエッグ 大根サラダ カリフラワーと人参のマリネ パン 牛乳
昼食	サバの味噌煮 がんもの炊き合わせ 姫皮竹の子のナムル しじみのしぐれ煮 ごはん 汁	牛丼 さつま芋と豆の醤油仕立て汁	甘だれ海鮮バーグ カラワラとソーセージのハーブソテー 白菜となめこのポン酢和え しば漬 ごはん 汁	おでん六種 中華風肉団子 ほうれん草と椎茸のわさび和え 白菜たまり風味 ごはん 汁	昔懐かしのナポリタン太麺 コンソメ野菜煮込み ブロッコリーの炒り玉子和え	豚肉とニンニクの芽炒め きのこ真丈(和風あん) 若布としらすの酢の物 きやらぶき ごはん 汁	照焼きハンバーグ 味付けミニアスパラ トマトソースペンネ キャベツとコーンのソテー もやしナムル ごはん 汁
夕食	鶏肉と枝豆の醤油炒め 厚焼き玉子 なすの煮浸し 細切昆布 ごはん 汁	マーボー豆腐 青梗菜とイカの炒め にんじんの塩昆布和え ぬか漬 ごはん 汁	鶏肉のねぎ塩焼 南瓜のいとこ煮 彩りなます 高菜漬 ごはん 汁	ぶたの生姜焼き 野菜と麩の炒め煮 いんげんの黒胡麻和え ひじき豆 ごはん 汁	にしん蒲焼 味付けれんこん ちんげん菜と豚肉の炒め 京うの花 なすしそ風味 ごはん 汁	アジ塩焼 おろし大根 里芋の野菜あん パンバンジー和え 五目豆 ごはん 汁	チンジャオロース じゃがバタ茶巾 切り干し大根と蒸し鶏の炒め おかか昆布 ごはん 汁
合計	エネルギー 1439kcal たんぱく質 43.9g 脂質 38.8g 炭水化物 220.7g ナトリウム 2941mg カリウム 1402mg リン 550mg 食塩 7.5g	エネルギー 1390kcal たんぱく質 41.4g 脂質 33.7g 炭水化物 219.4g ナトリウム 2738mg カリウム 1188mg リン 534mg 食塩 7g	エネルギー 1295kcal たんぱく質 46g 脂質 24.8g 炭水化物 217.2g ナトリウム 3746mg カリウム 1268mg リン 601mg 食塩 9.8g	エネルギー 1371kcal たんぱく質 42.2g 脂質 27.3g 炭水化物 232g ナトリウム 3492mg カリウム 1416mg リン 519mg 食塩 8.8g	エネルギー 1226kcal たんぱく質 40.5g 脂質 26.2g 炭水化物 198.7g ナトリウム 2415mg カリウム 1069mg リン 466mg 食塩 8.4g	エネルギー 1304kcal たんぱく質 47.1g 脂質 20.7g 炭水化物 225.4g ナトリウム 2804mg カリウム 1283mg リン 583mg 食塩 7.2g	エネルギー 1398kcal たんぱく質 49.7g 脂質 38.9g 炭水化物 207.7g ナトリウム 3012mg カリウム 1479mg リン 686mg 食塩 7.7g



# 1 月 月 間 献 立 表 ( 常 食 献 立 )



	月	火	水	木	金	土	日
	25 丼メニュー	26	27	28	29	30	31
朝食	三角厚揚げの含め煮 白菜と木耳の香味炒め すだちきゅうり ごはん 乳酸菌飲料	豚肉塩だれ炒め 蓮根サラダ ひきわり納豆 ごはん 乳酸菌飲料	トマトオムレツ ウインナー セロリミックス パン コーヒー牛乳	鶏肉と油揚げの炒め煮 小松菜とじゃこの紫蘇和え とろろ磯風味 ごはん 乳酸菌飲料	厚揚げと野菜の炒め煮 れんこんおかか煮 金時豆 ごはん ヨーグルト	カブとベーコンの煮物 あおさのり玉子焼き タイ味噌 ごはん 乳酸菌飲料	目玉焼き風オムレツ ラタトゥイユ キャベツとセロリのピクルス パン 牛乳
昼食	ポークカレー 福神漬け 茎わかめの煮物 汁	から揚げ ブロッコリーのおひたし 具沢山コンソメ煮 クリーミー南瓜サラダ 白菜ミックス漬 ごはん 汁	サンマの山椒煮 炒り豆腐 もずくミックス きざみたくあん ごはん 汁	鮭つみれの中華野菜あん 肉しゅうまい おくらの胡麻和え 赤かぶ漬 ごはん 汁	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 野菜入り炒り玉子 ザーサイの油炒め 甘口キムチ ごはん 汁	サバ塩焼 おろし大根 治部煮風 白菜のなめたけ和え 筍と山菜の甘辛煮 ごはん 汁	海老のチリソース 肉野菜炒め スナップエンドウのお浸し しそ昆布 ごはん 汁
夕食	あぶらかれの照煮 春雨の韓国風炒め ひじきとおくらの和え物 茄子漬け ごはん 汁	タラのごま味噌煮 がんもといんげんの煮物 キャベツと人参の生姜醤油 大根しそ漬け ごはん 汁	肉団子の甘酢餡 えび入りピーファン ほうれん草の中華風お浸し こんぶまめ ごはん 汁	豚肉と茄子の味噌炒め 白菜とさつま揚げの煮浸し サラダ風ポテトの花 キャベツの浅漬 ごはん 汁	照焼チキンライス ブロッコリーの彩あん マリネサラダ もやし梅和え ごはん 汁	豆腐と豚肉のスタミナ炒め 小さなねぎ焼 木耳と人参の中華サラダ きざみ野菜大根 ごはん 汁	鶏肉の胡麻みりん焼き ちくわの煮物 ちんげん菜のツナ和え 甘酢大根 ごはん 汁
合計	エネルギー 1289kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.2g 炭水化物 227.9g ナトリウム 2969mg カリウム 962mg リン 472mg 食塩 7.7g	エネルギー 1353kcal たんぱく質 44.5g 脂質 25.9g 炭水化物 226.6g ナトリウム 2942mg カリウム 1258mg リン 394mg 食塩 7.7g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 50.7g 脂質 49g 炭水化物 214.6g ナトリウム 3478mg カリウム 1254mg リン 643mg 食塩 9g	エネルギー 1374kcal たんぱく質 38.7g 脂質 31.3g 炭水化物 225g ナトリウム 3069mg カリウム 1114mg リン 523mg 食塩 7.9g	エネルギー 1335kcal たんぱく質 41.5g 脂質 20.2g 炭水化物 235.6g ナトリウム 2955mg カリウム 1116mg リン 559mg 食塩 7.8g	エネルギー 1364kcal たんぱく質 43.8g 脂質 31.7g 炭水化物 216.3g ナトリウム 2772mg カリウム 1073mg リン 555mg 食塩 7g	エネルギー 1374kcal たんぱく質 50.6g 脂質 34.2g 炭水化物 209.9g ナトリウム 3384mg カリウム 1697mg リン 678mg 食塩 8.7g