

平成29年度 01月献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
			ゆかりおにぎり 牛肉のしぐれ煮 高野豆腐のグリーンピースあんかけ 卵焼き 野菜とツナのマヨ和え 栗きんとん風	白おにぎり 揚げ出し豆腐のおろしあん 肉入り金平ごぼう ちくわといんげんの煮物 金時豆 人参とハムの胡麻和え
			443kcal 蛋白17.3g 脂質11.7g 塩分1.4g	381kcal 蛋白10.3g 脂質8.8g 塩分1.2g
8	9	10	11	12
	白おにぎり ハンバーグ クリームソース 添え野菜(スナップえんどう・人参) かぼちゃの甘煮 きのこバター 春雨と錦糸卵の酢の物	白おにぎり 鶏肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーの塩ゆで ウインナー天(カレー風味) ほうれん草と人参のソテー マカロニサラダ	白おにぎり タラの西京焼き 春菊の卵とじ 筑前煮(金時人参) 切干大根とちくわの煮物 いんげんとかにかまのマヨ和え	菜飯おにぎり 豚肉の柳川煮 ひじきの煮物(枝豆) レンコン南蛮 さつまいもと人参の甘煮 ピーマンとツナの和風和え
	381kcal 蛋白10.9g 脂質7.1g 塩分1.6g	486kcal 蛋白15.6g 脂質20.1g 塩分1.6g	372kcal 蛋白15.0g 脂質7.9g 塩分1.7g	441kcal 蛋白15.7g 脂質9.0g 塩分1.8g
15	16	17	18	19
白おにぎり イカフライ ミートソーススパゲティ ポテのバター炒め 大根としめじのコンソメ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	白おにぎり ポークビーンズ フライドポテト ほうれん草と人参のソテー スパゲティのガーリック炒め かぼちゃとレーズンのマヨサラダ	かやくごはん おにぎり 白身魚の磯辺揚げ 卵の花 糸こんにゃくの土佐煮 里芋の肉味噌あんかけ 大根葉のお浸し	白おにぎり おでん風(肉団子・大根・こんにゃく・厚揚げ) さつまいものきな粉天 枝豆とコーンの塩ゆで きのこの甘辛煮 白菜と塩昆布の和え物	白おにぎり 唐揚げ ニラと豆腐のチャンプルー風 チンゲン菜と油揚げの中華風煮 マカロニ(フジリ)のカレー炒め もやしと人参のナムル
410kcal 蛋白12.4g 脂質11.1g 塩分1.3g	463kcal 蛋白14.7g 脂質10.9g 塩分1.5g	359kcal 蛋白12.8g 脂質7.7g 塩分1.5g	453kcal 蛋白14.4g 脂質12.7g 塩分0.7g	476kcal 蛋白16.7g 脂質18.4g 塩分1.3g
22	23	24	25	26
白おにぎり 牛肉のオイスターソース炒め 手作り枝豆コロッケ 高野煮青のり風味 小松菜とえのきの煮物 ごぼうの中華和え	きのこごはんおにぎり 鶏のすきやき(豆腐) 揚げ里芋の甘辛煮 レンコンフライ 人参の金平 キャベツの和風ドレサラダ	白おにぎり トンカツ 味噌だれ じゃこ豆 焼きビーフン さつまいものレモン煮 ハムと野菜のマヨ和え	白おにぎり 豚じゃが ひじきの煮物 レンコンとベーコンの金平 白花豆のグラッセ 卵焼き	白おにぎり 鮭のチーズマヨソース かぼちゃの素揚げ ウインナーと玉ねぎのソテー ブロッコリーのかにかまあんかけ 春菊とえのきのすりごま和え
439kcal 蛋白16.3g 脂質13.0g 塩分1.3g	431kcal 蛋白12.3g 脂質12.9g 塩分1.4g	452kcal 蛋白16.3g 脂質12.5g 塩分1.1g	400kcal 蛋白15.7g 脂質8.9g 塩分1.4g	422kcal 蛋白15.7g 脂質14.8g 塩分1.6g
29	30	31		
キャロットライス 唐揚げ カレー風味 きのこスパゲティ スナップえんどう キャベツと昆布の生姜煮 カリフラワーと人参の甘酢漬	白おにぎり 鯖の竜田揚げ がんとといんげんの含め煮 こふき芋(パセリ) 糸こんのそぼろ煮 切干大根のゆず和え	白おにぎり ハンバーグ ケチャップ フライドポテト カットコーン 小松菜ときこのバターソテー ゆで卵と人参の味噌マヨサラダ		
475kcal 蛋白17.6g 脂質17.8g 塩分1.6g	451kcal 蛋白14.2g 脂質16.7g 塩分1.6g	431kcal 蛋白10.1g 脂質14.0g 塩分1.0g		

平成29年度 02月献立

月	火	水	木	金
			1	2
			白おにぎり 牛肉とマカロニのクリーム煮 里芋の天ぷら かぼちゃの甘煮 ほうれん草と人参のソテー ブロッコリーとチーズのサラダ	白おにぎり 豚肉の生姜焼き(赤ピーマン) フライドポテト 大豆と昆布の煮物 卵焼き キャベツとハムのすりごま和え
			494kcal 蛋白16.4g 脂質16.0g 塩分2.3g	472kcal 蛋白20.3g 脂質13.9g 塩分1.5g
5	6	7	8	9
白おにぎり 海鮮ビーフン ヤングコーンの青のり風味 大学芋 ピーマンとツナの甘辛煮 カリフラワーと人参のマヨサラダ	白おにぎり 大根と豚肉の味噌煮 手作りひじきコロッケ 高野豆腐の卵とじ いんげんのバター炒め 春雨と錦糸卵の酢の物	白おにぎり 唐揚げ アイオリソース コーンの甘煮 なすのミートソース煮 小松菜としめじのソテー れんこんの香味和え	菜飯おにぎり 鯖の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 はんぺんの天ぷら 白菜とわかめの煮浸し ごぼうとベーコンの中華和え	白おにぎり トンカツ ソース キャベツのカレー炒め がんと人参の含め煮 ひじきの煮物(枝豆) チンゲン菜とえのきのお浸し
391kcal 蛋白11.8g 脂質8.7g 塩分1.7g	420kcal 蛋白16.1g 脂質12.4g 塩分1.3g	487kcal 蛋白16.3g 脂質21.7g 塩分1.5g	449kcal 蛋白13.9g 脂質15.4g 塩分2.2g	397kcal 蛋白14.9g 脂質10.9g 塩分1.5g
12	13	14	15	16
	白おにぎり 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの天ぷら 金平ごぼう 糸コンの青のり炒め 菜の花とコーンの和え物	白おにぎり 揚げ出し豆腐のきのこあん 筑前煮 こふきさつまいも ブロッコリーとハムのガーリック炒め インゲンとツナの胡麻和え	白おにぎり ハンバーグ デミソース フライドポテト ピーマンとウインナーのバターソテー コールスロー スパゲティコンソメ風味	炊き込みご飯(おにぎり) 白身魚の香味フライ シーフードと白菜のスープ煮 さつまいものレモン煮 ほうれん草と赤ピーマンのソテー カリフラワーと人参の甘酢漬け
	373kcal 蛋白12.7g 脂質7.6g 塩分1.2g	373kcal 蛋白10.7g 脂質9.9g 塩分1.5g	468kcal 蛋白10.2g 脂質16.9g 塩分1.2g	361kcal 蛋白13.7g 脂質7.2g 塩分1.6g
19	20	21	22	23
白おにぎり マーボー豆腐 豚肉のニラ玉 レンコンチップ グリーンピースと人参の甘煮 小松菜とじゃこの中華和え	わかめごはんおにぎり 鮭のちゃんちゃん焼き アメリカンドッグ きのこのおろし煮 ブロッコリーのカニカマあん じゃがいもとゆで卵のサラダ	白おにぎり イカ天 肉団子 青梗菜とベーコンの炒め煮 大根と油揚げの甘辛煮 カリフラワーの青のり和え	白おにぎり 唐揚げ ビーフンとえびの炒め物 枝豆 ひじきの煮物(大豆) れんこんの土佐和え	白おにぎり 牛肉と野菜のソース炒め 手作りコロッケ 厚揚げと人参の煮物 揚げナスの香味漬け 菜の花と塩昆布のマヨ和え
436kcal 蛋白16.0g 脂質13.6g 塩分1.6g	421kcal 蛋白14.0g 脂質15.2g 塩分1.6g	455kcal 蛋白17.3g 脂質14.8g 塩分1.5g	483kcal 蛋白19.2g 脂質18.6g 塩分1.3g	454kcal 蛋白14.8g 脂質18.3g 塩分1.1g
26	27	28		
白おにぎり ハンバーグ ケチャップ 添え野菜(人参) さつまいもの天ぷら ほうれん草とベーコンのコンソメ炒め きのこバター	白おにぎり チキンカツ ポン酢 ブロッコリーの塩ゆで 里芋のそぼろカレー煮 マカロニ(フジリ)のクリーム煮 白菜と人参の和え物	こんぶおにぎり サバの塩焼き 金時豆 卵焼き 高野豆腐の野菜あんかけ わかめと春雨の酢の物		
382kcal 蛋白10.2g 脂質10.0g 塩分1.8g	415kcal 蛋白12.7g 脂質11.6g 塩分1.2g	426kcal 蛋白16.8g 脂質13.3g 塩分0.9g		

平成29年度 03月献立

月	火	水	木	金
			1	2
			白おにぎり 豚肉豆腐(ニラ) かぼちゃの天ぷら 大根の親子あん 糸こんのツナ炒め 小松菜と人参の和え物	雛ちらし寿司(でんぶ・卵) 唐揚げ ブロッコリーの塩ゆで 春キャベツとハムのスープ煮 バターコーン 里芋と枝豆の梅サラダ
			419kcal 蛋白16.0g 脂質11.6g 塩分0.8g	422kcal 蛋白15.5g 脂質18.4g 塩分1.9g
5	6	7	8	9
白おにぎり 豚肉と野菜のクリーム煮 レンコンフライ(パセリ) じゃがいものそぼろ煮 厚揚げとエビのコンソメ煮 白菜のコールスロー	白おにぎり イカの磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮 肉団子 金平ごぼう 菜の花と錦糸卵の和え物	白おにぎり すきやき煮 昆布豆 さつまいもの天ぷら 切干大根とワカメの煮浸し れんこんのゆかり和え	コーンごはんおにぎり ミンチカツ 春キャベツのカレー炒め ピーマンとハムの甘辛煮 揚げ里芋の味噌和え ゆで卵と人参の胡麻マヨ和え	白おにぎり 白身魚の南蛮漬け がんと人参の含め煮 焼きビーフン いんげんとえのきの煮物 チンゲン菜のお浸し
453kcal 蛋白15.6g 脂質14.9g 塩分1.8g	510kcal 蛋白17.3g 脂質17.3g 塩分1.0g	414kcal 蛋白15.9g 脂質7.8g 塩分1.9g	425kcal 蛋白10.6g 脂質16.1g 塩分1.5g	401kcal 蛋白15.6g 脂質11.2g 塩分1.5g
12	13	14	15	16
白おにぎり 牛肉とにんにくの芽の炒め物 揚げ野菜(じゃがいも・人参) 白花豆の甘煮 切干大根と昆布の煮浸し ほうれん草とじゃこのポン酢和え	白おにぎり 鶏肉のゴマ唐揚げ グリーンピースのカレー風味 和風スパゲティ ウインナー 小松菜とツナのサラダ	きのこごはんおにぎり サバの味噌煮 手作りほうれん草コロッケ 筑前煮 高野豆腐の卵とじ 春雨とカニカマの酢の物	白おにぎり ビーフシチュー風煮込み カットコーン さつまいものレモン煮 ピーマンとベーコンのソテー カリフラワーとチーズのサラダ	白おにぎり 和風おろしハンバーグ 揚げ野菜(人参・レンコン) さつま揚げと白菜の煮物 ひじきの炒め煮 豆もやしのカレー風味
395kcal 蛋白13.4g 脂質10.7g 塩分1.5g	499kcal 蛋白15.1g 脂質21.0g 塩分1.1g	459kcal 蛋白16.4g 脂質18.5g 塩分1.6g	402kcal 蛋白12.2g 脂質10.0g 塩分1.9g	400kcal 蛋白11.0g 脂質11.0g 塩分1.2g
19	20	21	22	23
ゆかりおにぎり 鶏の照り焼き風 卵焼き きのこのおろし煮 ちくわ天 れんこんの香味和え	白おにぎり チンジャオロース風 はんぺんの天ぷら こんにゃくの田楽 ほうれん草のおかか煮 ひよこ豆のサラダ		白おにぎり 鮭の塩焼き 昆布としめじの佃煮 手作りコロッケ 青梗菜とイカの炒め物 マカロニ(フリ)のサラダ	白おにぎり ポークソテー 添え野菜(ブロッコリー) かぼちゃと人参のグラッセ アメリカンドッグ 切干大根のおおさか和え
468kcal 蛋白19.8g 脂質16.1g 塩分1.4g	403kcal 蛋白12.8g 脂質12.3g 塩分1.1g		421kcal 蛋白13.4g 脂質13.8g 塩分1.3g	415kcal 蛋白13.2g 脂質11.3g 塩分0.8g
26	27	28	29	30
白おにぎり トンカツ 味噌だれ 野菜炒め なすの揚げ浸し 金平ごぼう いんげんのおかか和え	白おにぎり 鯖の竜田揚げ 卵焼き 大根とちくわの炒め煮 高野豆腐の含め煮 もやしとわかめ中華和え	白おにぎり 豚肉の生姜焼き ピーマンとじゃこの味噌炒め かぼちゃと人参の甘煮 じゃがいものフライ 菜の花とコーンのお浸し	白おにぎり 親子煮 ひじきの煮物 厚揚げのそぼろあん 小松菜としめじのオスターソース炒め りんご酢の春雨サラダ	白おにぎり 豆腐の中華あんかけ キャベツとハムのガーリック炒め 肉団子 マカロニのカレー風味* ポテトサラダ
418kcal 蛋白13.1g 脂質13.4g 塩分1.1g	447kcal 蛋白15.0g 脂質18.3g 塩分1.5g	403kcal 蛋白13.5g 脂質8.4g 塩分0.9g	399kcal 蛋白14.4g 脂質10.0g 塩分1.6g	482kcal 蛋白14.3g 脂質16.7g 塩分1.2g