

献立表

期 間：2017/12/21～2018/1/10

	日	月	火	水	木 21	金 22	土 23
昼食					チンジャオロースー 春雨中華炒め なすミート ピリ唐メンマ イカチリ 餃子	厚揚げの中華旨煮 ポテトサラダ 炒り玉子 いんげんの金平 ほっけの塩焼き イカのステーキ	メンチカツ 黒花豆 ひじきの煮つけ 青梗菜のオイスター炒め さつま芋のマッシュサラダ 鯖の西京焼き
					エネルギー 444kcal 脂質 23.8g 蛋白質 19.6g 食塩 5.6g	エネルギー 409kcal 脂質 22.1g 蛋白質 27.6g 食塩 1.9g	エネルギー 329kcal 脂質 13.4g 蛋白質 15.3g 食塩 2.8g
夕食					親子煮 マカロニサラダ ちくわきんぴら ほうれん草のソテー かき揚げ 鯖塩焼き	かに玉 串カツ ごぼうサラダ 小松菜の炒め物 ブリ照り焼き 煮豚	鶏小間オイスター炒め パンプキンサラダ ヤキソバ レンコンの土佐煮 うずら串フライ カレイの照焼き
					エネルギー 411kcal 脂質 17.9g 蛋白質 27.8g 食塩 2.7g	エネルギー 485kcal 脂質 27.7g 蛋白質 22.7g 食塩 4.2g	エネルギー 334kcal 脂質 17.4g 蛋白質 19.6g 食塩 2.3g
	24	25	26	27	28	29	30
昼食	ポークチャップ スパゲティサラダ 切干大根煮 きやべつとハムの炒め物 鯖の塩焼き 厚焼玉子	煮込みハンバーグ ミニコロッケ マカロニソテー ｶﾞﾌﾞﾌﾞのマリネ オムレツ エビフライ	野菜炒め 海苔佃煮 ちくわの磯辺揚げ スパゲティナポリタン にしんの煮付け 紅白蒲鉾	鶏の唐揚げ うぐいす豆 ジャーマンポテト ほうれん草の白和え 厚揚げの生姜煮 甘塩紅さけ塩焼き	鯖の七味焼き 千草焼き 大豆肉味噌 いんげんのお浸し イカフライ 牛しぐれ煮	牛肉コロッケ 黒花豆 明太スパゲティ 揚げ茄子の生姜風味 ふろふき大根 カレイの照焼き	鶏のｺｰｼﾞﾝ 炒め ﾎﾞﾃﾄﾗｸﾞ ひじきの煮つけ ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ ほっけの塩焼き イカリﾝｸﾞﾌﾗｲ
	エネルギー 455kcal 脂質 26.6g 蛋白質 20.5g 食塩 1.3g	エネルギー 392kcal 脂質 18.6g 蛋白質 17.9g 食塩 1.9g	エネルギー 383kcal 脂質 14.1g 蛋白質 26.9g 食塩 3.9g	エネルギー 407kcal 脂質 22.7g 蛋白質 22.7g 食塩 1.3g	エネルギー 443kcal 脂質 21.7g 蛋白質 32.4g 食塩 2.1g	エネルギー 377kcal 脂質 16g 蛋白質 12.5g 食塩 3g	エネルギー 391kcal 脂質 21.9g 蛋白質 23.4g 食塩 4.1g
夕食	白身魚の味噌漬け焼き チリピーンズ ﾎﾞﾃﾄﾗｸﾞ オクラのゆかり和え チーズはんぺんフライ 煮物	クリームシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ペンのソテー 煮物 ｶｶﾞﾁ ｱｽﾊﾞｰとﾍﾞｰｺﾝ炒め チキンナゲット	白身フライ うの花 里芋のそぼろ煮 青菜のからし和え 花イカの酢味噌和え 鶏照焼き	麻婆茄子 くらげ酢 ごぼうの柳川風 大根のおかか煮 ミートボール 春巻き	豚肉のピリカラ炒め マカロニ炒め 昆布の煮付け チンゲン菜油揚げの煮浸し 肉詰レンコン 鯖の西京焼き	回鍋肉 ザーサイ&わかめ 竹の子のこぶし煮 昆布の煮付け ブリ塩焼き 中華ポテト	ロールキャベツ～トマト煮込み～ スパゲティサラダ さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し 白身フライ ﾌﾞﾁﾞｸﾗﾝ
	エネルギー 402kcal 脂質 17.3g 蛋白質 29g 食塩 3.8g	エネルギー 484kcal 脂質 22.1g 蛋白質 27.9g 食塩 5.7g	エネルギー 449kcal 脂質 15.4g 蛋白質 23.5g 食塩 3.6g	エネルギー 435kcal 脂質 26.2g 蛋白質 17.2g 食塩 2.1g	エネルギー 433kcal 脂質 20.7g 蛋白質 19.7g 食塩 1.8g	エネルギー 533kcal 脂質 34.6g 蛋白質 31.2g 食塩 4.8g	エネルギー 410kcal 脂質 14.8g 蛋白質 16.1g 食塩 3.9g
	31	1	2	3	4	5	6
昼食	焼肉 白滝の明太和え 切干大根煮 菜の花の塩昆布和え 鰻フライ 笹カマ	ブリ照り焼き 紅白なます 昆布巻 千草焼き ミニコロッケ 筑前煮	肉団子の酢豚風 パンプキンサラダ 山菜スパゲティ インゲンの生姜醤油 にしんの煮付け 餃子	肉ジャガ マカロニサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 海苔佃煮 メンチカツ 甘塩紅さけ塩焼き	鰻フライ こんぶ豆 白滝の辛味炒め プチ丸 厚揚げの生姜煮 ポイルウインナー	キーマカレー ｶﾞﾌﾞﾌﾞのツナサラダ オムレツ ﾎﾞﾃﾄﾗｸﾞ フライ 鯖西京漬	鯖塩焼き 大豆肉味噌 南瓜の煮物 ほうれん草のソテー かき揚げ チキンステーキ
	エネルギー 413kcal 脂質 22.9g 蛋白質 15.9g 食塩 1.1g	エネルギー 453kcal 脂質 23g 蛋白質 25.5g 食塩 2.3g	エネルギー 479kcal 脂質 23.4g 蛋白質 22.7g 食塩 2g	エネルギー 367kcal 脂質 10.6g 蛋白質 23.3g 食塩 1.3g	エネルギー 411kcal 脂質 22.9g 蛋白質 19.6g 食塩 2.5g	エネルギー 378kcal 脂質 20.1g 蛋白質 18g 食塩 3.4g	エネルギー 388kcal 脂質 22.2g 蛋白質 28.6g 食塩 2.5g
夕食	蒸シューマイ 韓国風チャプチェ ｷﾞﾔと野菜の炒め 人参の胡麻マヨサラダ かに玉 納豆	とんかつ さつま芋のきんとん風 レンコンのピリ辛煮 青菜の白和え 鯖の塩焼き エビチリソース	八宝菜 ごぼうサラダ ヤキソバ ぜんまいのナムル ちくわの磯辺揚げ 中華ポテト	ホキのあんかけ マカロニサラダ 竹の子のこぶし煮 小松菜のわさび和え ほっけの塩焼き イカリﾝｸﾞﾌﾗｲ	ポークピーンズ 串カツ 里芋の胡麻みそがけ オクラぼん酢 ほっけの塩焼き 煮玉子	鶏唐揚げ スパゲティナポリタン うの花 ｲﾝｸﾞﾝの胡麻マヨ和え ミートボール カレイの照焼き	豚肉ピリ炒め パンプキンサラダ ひじき煮物 きやべつのおかか醤油和え 白身フライ 玉子豆腐
	エネルギー 493kcal 脂質 21g 蛋白質 22.5g 食塩 3.3g	エネルギー 387kcal 脂質 15.9g 蛋白質 22.3g 食塩 2.4g	エネルギー 454kcal 脂質 28.3g 蛋白質 28.1g 食塩 0.8g	エネルギー 323kcal 脂質 7.9g 蛋白質 24.5g 食塩 1.5g	エネルギー 417kcal 脂質 19.3g 蛋白質 31.9g 食塩 3.5g	エネルギー 461kcal 脂質 26.6g 蛋白質 21.3g 食塩 2.4g	エネルギー 316kcal 脂質 16.2g 蛋白質 18.3g 食塩 3g

	7	8	9	10		
昼食	マーボー豆腐 春雨中華サラダ さつま芋レモン煮 三色ナムル かに玉 春巻き	野菜炒め 千草焼き スパゲティサラダ ジャーマンポテト 鯖の塩焼き エビフライ	鶏肉と木耳の玉子炒め ホトシガラ なすのからし醤油あえ オクラのお浸し イカフライ 甘塩紅さけ塩焼き	ハムカツ 海苔佃煮 蓮根のカレー炒め もやしのゆかり和え ほっけの塩焼き 厚焼玉子		
	エネルギー 354kcal 脂質 17.9g 蛋白質 16.1g 食塩 2.5g	エネルギー 372kcal 脂質 14.7g 蛋白質 23.4g 食塩 1.4g	エネルギー 431kcal 脂質 25.1g 蛋白質 25.3g 食塩 2.3g	エネルギー 338kcal 脂質 15.4g 蛋白質 17.1g 食塩 1.7g		
夕食	エビカツ ブロッコリーのピナツツ和え ニラタマ マカロニサラダ ブリ照り焼き 大根のそぼろ煮	ハンバーグ のりしおポテト ごぼうサラダ チンゲン菜の煮浸し にしんの煮付け 紅白蒲鉾	ホキの七味焼き ミニコロッケ マカロニサラダ ピリ唐メンマ かに焼売 豚焼肉	豚肉の生姜炒め 黒花豆 明太スパゲティ 厚揚げの生姜煮 うずら串フライ カレイの七味焼き		
	エネルギー 381kcal 脂質 16.3g 蛋白質 23.2g 食塩 1.8g	エネルギー 467kcal 脂質 26.2g 蛋白質 25.7g 食塩 4.1g	エネルギー 410kcal 脂質 13.4g 蛋白質 24.5g 食塩 4.6g	エネルギー 466kcal 脂質 32.9g 蛋白質 19.2g 食塩 2.3g		