



今週の献立《ショート》



	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)
朝食	豆腐雑炊 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 竹輪の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	鮭雑炊 卵巻き ヨーグルト	ゆかり粥 はんぺん蟹あんかけ ヨーグルト
	エネルギー 380 kcal 食塩相当量 2.1 g	437 kcal 2.4 g	438 kcal 2.1 g	449 kcal 2.5 g	446 kcal 2.3 g	272 kcal 1 g	343 kcal 1.9 g
おやつ	はちみつレモン	オレンジジュース	いちごオレ	グレープジュース	マミー	甘酒	紅茶
	エネルギー 45 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	60 kcal 0 g	71 kcal 0 g	74 kcal 0 g	88 kcal 0.2 g	46 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 里芋のみそ煮 さくら漬け	ごはん すまし汁 ホッケの磯焼き 豆腐のきのこあんかけ しば漬け	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー煮 チンゲン菜の和え物 つぼ漬け	ごはん すまし汁 豚肉の焼肉風 レタスのじゃこサラダ キウイフルーツ	年越しそば 厚揚げと大根のみそ煮 みかん缶	【お祝い膳】 赤飯・お雑煮風 きんめ鯛の照り煮 おせち盛り合わせ 煮しめ 黒豆煮	炊き込みご飯 すまし汁 のし鶏 土佐ごぼう お多福豆
	エネルギー 481 kcal 食塩相当量 3.3 g	467 kcal 2.4 g	493 kcal 2.3 g	478 kcal 2.7 g	466 kcal 3.1 g	583 kcal 3.8 g	586 kcal 2.9 g
おやつ	いちごどら焼き	栗まんじゅう	コーヒーゼリー	セレクト	リンゴケーキ	さつま芋のごぜんしるこ	宇治抹茶ロールケーキ
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	101 kcal 0.1 g	78 kcal 0 g		124 kcal 0.1 g	175 kcal 0.2 g	99 kcal 0.1 g
夕食	ごはん すまし汁 さばの照り焼き かぶのゆかり和え フルーツカクテル	ごはん みそ汁 豚皿 きゅうりのツナ和え うぐいす豆煮	ごはん みそ汁 メバルのごまだれがけ キャベツの塩昆布和え 三色豆煮	ごはん すまし汁 魚の野菜あんかけ さつま揚げとじゃがいもの煮物 たいみそ	麦ごはん すまし汁 さわらの西京焼き とろろ芋 青かつぱ漬け	ごはん みそ汁 牛肉と白菜のすき煮 金銀豆腐 りんご缶	ごはん みそ汁 赤魚の粕漬け焼き 紅白なます しその実漬け
	エネルギー 504 kcal 食塩相当量 2.8 g	461 kcal 3.1 g	432 kcal 2.7 g	427 kcal 2.5 g	408 kcal 3.4 g	526 kcal 2.8 g	408 kcal 2.7 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1482 kcal 食塩相当量 8.3 g	1531 kcal 8 g	1501 kcal 7.1 g	1517 kcal 7.8 g	1518 kcal 8.9 g	1644 kcal 8 g	1482 kcal 7.6 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)
朝食	しらす雑炊 肉じゃが ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉の煮物 ヨーグルト	七草粥 かぼちゃのそぼろ煮 昆布佃煮	ごはん みそ汁 鮭とかぶの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト
	エネルギー 386 kcal 食塩相当量 3.1 g	415 kcal 2.4 g	441 kcal 2.5 g	400 kcal 2.4 g	347 kcal 2.3 g	380 kcal 2.7 g	455 kcal 2.3 g
おやつ	グレープジュース	はちみつレモン	コーヒー牛乳	オレンジジュース	カルピス	アップルティー	いちごオレ
	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0 g	45 kcal 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	33 kcal 0 g	26 kcal 0 g	60 kcal 0 g
昼食	ごはん 豚汁 カレイの大和蒸し いんげんのそぼろ炒め 昆布巻き	ごはん みそ汁 天ぷら盛合わせ 小松菜のごま和え さくら漬け	ごはん すまし汁 筑前煮 キャベツの甘酢和え うずら豆煮	ごはん みそ汁 ホッケの昆布しょうゆ焼き ブロッコリーのピーナツ和え しその実漬け	ごはん みそ汁 白身魚の菜種焼き 金平ごぼう 赤かっぱ漬け	ビーフカレー コンソメスープ 白菜のじゃこサラダ 黄桃缶 福神漬け	ごはん みそ汁 擬製豆腐 大根の煮物 みかん缶
	エネルギー 457 kcal 食塩相当量 3.1 g	429 kcal 3 g	481 kcal 2.8 g	408 kcal 3.6 g	487 kcal 3.7 g	647 kcal 3.6 g	484 kcal 3.1 g
おやつ	クリームコンフェ	紅まんじゅう	キャラメルバウム	手作り水ようかん	ミルクロールケーキ	どらやき	セレクト
	エネルギー 80 kcal 食塩相当量 0.1 g	91 kcal 0 g	99 kcal 0 g	96 kcal 0.1 g	99 kcal 0.1 g	72 kcal 0.1 g	
夕食	ごはん コンソメスープ ミートローフ チンゲン菜とエビのソテー 洋梨缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ フルーツカクテル	ごはん みそ汁 赤魚の野菜蒸し ホウレン草とベーコンのソテー さくら漬け	ごはん コンソメスープ 豚肉のクリーム煮 いんげんのカレー炒め マンゴー缶	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ炒め にんじんの白和え 三色煮豆	ごはん すまし汁 たらのみそ煮 エンドウの卵炒め 刻みたくあん	ごはん すまし汁 さわらのみそ焼き チンゲン菜の煮浸し しば漬け
	エネルギー 533 kcal 食塩相当量 3.2 g	525 kcal 2.6 g	410 kcal 3.6 g	582 kcal 2.8 g	504 kcal 3 g	384 kcal 3 g	398 kcal 2.6 g
1日栄養価合計	エネルギー 1527 kcal 食塩相当量 9.5 g	1505 kcal 8 g	1502 kcal 8.9 g	1551 kcal 8.9 g	1470 kcal 9.1 g	1509 kcal 9.4 g	1503 kcal 8.3 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)
朝食	たまご雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーと野菜の炒めもの ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉の炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ヨーグルト	ごはん みそ汁 信田煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 白菜の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根と豚肉の甘辛煮 ヨーグルト
	エネルギー 345 kcal 食塩相当量 2 g	443 kcal 3 g	403 kcal 2.2 g	409 kcal 2.4 g	355 kcal 2.5 g	396 kcal 2.1 g	384 kcal 2 g
おやつ	レモネード	マミー	オレンジジュース	ココア	ミルクティー	カルピス	りんごジュース
	エネルギー 30 kcal 食塩相当量 0 g	74 kcal 0 g	65 kcal 0 g	74 kcal 0.2 g	47 kcal 0.2 g	33 kcal 0 g	65 kcal 0 g
昼食	ごはん 中華スープ 厚揚げのチリソース キャベツのツナ和え 刻みたくあん	肉うどん だし巻き卵 春菊の和え物	ごはん ミネストローネ カレイのムニエル 海藻サラダ 白桃缶	ごはん みそ汁 親子煮 ほうれん草のごま和え 白花豆煮	ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 茶わん蒸し 黄桃缶	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 小松菜と油揚げの煮びたし マンゴー缶	ごはん すまし汁 牛肉の焼肉風 きゅうりとワカメの酢の物 バナナヨーグルト
	エネルギー 456 kcal 食塩相当量 2.2 g	559 kcal 3.2 g	440 kcal 2.8 g	467 kcal 2.6 g	552 kcal 3 g	523 kcal 2.5 g	569 kcal 3 g
おやつ	あんドーナツ	ヨーグルトケーキ	人形焼き	プリン	小倉クリームサンド	セレクト	栗まんじゅう
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	63 kcal 0 g	70 kcal 0 g	73 kcal 0.1 g	104 kcal 0.1 g		101 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ブロッコリーのサラダ りんご缶	ごはん みそ汁 あじのごま煮 いんげんの生姜和え つぼ漬け	ごはん みそ汁 豚血 大根とじゃこの甘酢和え きゅうりの浅漬け	ごはん みそ汁 鮭のきのこソース もやしと桜エビの炒めもの 青かっぱ漬け	ごはん みそ汁 魚の野菜蒸し かぶのうすくず煮 さくら漬け	ごはん みそ汁 筑前煮 なすの揚げ浸し しその実漬け	ごはん みそ汁 さわらの梅風味焼き 南瓜のいとこ煮 たいみそ
	エネルギー 535 kcal 食塩相当量 2.7 g	379 kcal 3.2 g	525 kcal 3.4 g	475 kcal 3.6 g	442 kcal 3 g	464 kcal 3.2 g	464 kcal 2.8 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1466 kcal 食塩相当量 7 g	1518 kcal 9.4 g	1503 kcal 8.4 g	1498 kcal 8.9 g	1500 kcal 8.8 g	1492 kcal 7.8 g	1583 kcal 7.9 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)
朝食	中華風雑炊 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーの野菜炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 卵とキャベツの炒めもの ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭と白菜のごま煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの卵とじ ヨーグルト
	エネルギー 369 kcal 食塩相当量 2.4 g	440 kcal 2.5 g	422 kcal 2.5 g	414 kcal 2.2 g	444 kcal 2.3 g	399 kcal 2.8 g	450 kcal 2.4 g
おやつ	紅茶	グレープジュース	マミー	ほうじ茶ラテ	はちみつレモン	オレンジジュース	ミルクティー
	エネルギー 19 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	74 kcal 0 g	71 kcal 0.1 g	45 kcal 0 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g
昼食	ごはん 中華スープ 厚揚げの五目炒め ほうれん草のごま和え 白菜漬け	ごはん すまし汁 【富山県郷土料理】 ●ぶり大根 菜の花の和え物 赤かっぱ漬け	中華丼 すまし汁 かぶのポン酢和え りんご缶	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 春菊の白和え フルーツカクテル	ごはん みそ汁 揚げ豆腐のきのこあん 春雨の中華和え つぼ漬け	ごはん 中華スープ 豚肉と卵の炒めもの チンゲン菜のナムル 白花煮豆	チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ パイン缶 福神漬け
	エネルギー 441 kcal 食塩相当量 2.6 g	450 kcal 3.2 g	535 kcal 2.6 g	446 kcal 2.3 g	478 kcal 3 g	545 kcal 2.4 g	530 kcal 3.1 g
おやつ	いちごどら焼き	チョコバウム	コーヒーゼリー	セレクト	カステラ	もみじまんじゅう	ワッフル
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	94 kcal 0 g	78 kcal 0 g		110 kcal 0 g	104 kcal 0 g	81 kcal 0.1 g
夕食	ごはん コンソメスープ チキンクリームシチュー カニカマとカリフラワーのサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め キャベツの塩こうじ和え 洋梨缶	ごはん みそ汁 ほきの和風ピカタ 大根のマヨネーズサラダ しば漬け	ごはん みそ汁 豚肉の治部煮風 揚げなすのポン酢和え きゅうりの浅漬け	ごはん コンソメスープ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのツナサラダ 白桃缶	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物	ごはん 豚汁 たらの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 さくら漬け
	エネルギー 564 kcal 食塩相当量 3.3 g	477 kcal 2.5 g	412 kcal 3.2 g	522 kcal 2.6 g	453 kcal 3.3 g	427 kcal 2.7 g	393 kcal 3.3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1465 kcal 食塩相当量 8.4 g	1532 kcal 8.2 g	1521 kcal 8.3 g	1523 kcal 7.2 g	1530 kcal 8.6 g	1540 kcal 7.9 g	1501 kcal 9.1 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)
朝食	ツナ雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚豆腐の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の炒めもの ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ほうれん草の卵とじ ヨーグルト
	エネルギー 362 kcal 食塩相当量 2.7 g	383 kcal 2.2 g	410 kcal 2 g	459 kcal 2.6 g	415 kcal 2.5 g	384 kcal 2.3 g	389 kcal 2.3 g
おやつ	マミー	カルピス	レモンティー	いちごオレ	チョコミルク	コーヒー牛乳	グレープジュース
	エネルギー 74 kcal 食塩相当量 0 g	33 kcal 0 g	39 kcal 0 g	60 kcal 0 g	78 kcal 0.1 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 春菊のごま和え 赤かっぱ漬け	ごはん 中華スープ ホイコーロー きゅうりのしらす和え 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 あなごの柳川風 切干大根の煮物 キウイフルーツ	たぬきそば 豚肉と里芋のみそ煮 パイン缶	ごはん すまし汁 鶏じゃがが煮 カリフラワーの和え物 うぐいす豆煮	ごはん みそ汁 メバルの野菜あんかけ ポテトサラダ 白菜漬け	ごはん すまし汁 さばの幽庵焼き エンドウのポン酢和え 洋梨缶
	エネルギー 463 kcal 食塩相当量 3 g	495 kcal 2.3 g	502 kcal 3.1 g	444 kcal 3.2 g	493 kcal 2.7 g	422 kcal 2.9 g	537 kcal 2.4 g
おやつ	たいやき	りんごケーキ	セレクト	ようかんロール	吹雪まんじゅう	バナナカステラ	マドレーヌ
	エネルギー 94 kcal 食塩相当量 0.1 g	111 kcal 0.1 g		144 kcal 0.1 g	90 kcal 0 g	135 kcal 0.1 g	96 kcal 0.1 g
夕食	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮 ブロッコリーソテー 黄桃缶	ごはん みそ汁 さんまの生姜煮 白菜のごま炒め ザーサイ	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ炒め かぶの煮物 しその実漬け	ごはん けんちん汁 ホッケの塩焼き 五目豆煮 しば漬け	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 菜の花の卵炒め 刻みたくあん	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツのお浸し 三色煮豆	ごはん みそ汁 鶏肉と白菜のうま煮 かぼちゃのいとこ煮 なすの浅漬け
	エネルギー 502 kcal 食塩相当量 3.4 g	484 kcal 3.4 g	458 kcal 2.7 g	409 kcal 3.3 g	428 kcal 3 g	532 kcal 2.5 g	489 kcal 2.6 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1495 kcal 食塩相当量 9.2 g	1506 kcal 8 g	1504 kcal 8 g	1516 kcal 9.2 g	1504 kcal 8.3 g	1544 kcal 7.8 g	1582 kcal 7.4 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	1月31日(日)						
朝 食	かにかま雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト						
	エネルギー 330 kcal 食塩相当量 2.5 g						
お や つ	チョコミルク						
	エネルギー 104 kcal 食塩相当量 0.1 g						
昼 食	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 小松菜の煮浸し パン缶						
	エネルギー 473 kcal 食塩相当量 2.7 g						
お や つ	スイスバウム						
	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g						
夕 食	ごはん みそ汁 ぶりのみりん焼き かぶと蒸し鶏のサラダ さくら漬						
	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 2.8 g						
1日栄養 価合計	エネルギー 1465 kcal 食塩相当量 8.1 g						

* 都合により献立を変更することがあります。