

献立予定表

平成28年 1月

| 28日 (月) | 29日 (火) | 30日 (水) | 31日(木) | 1日 (金) | 2日 (土) | 3日 (日) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 赤魚照焼 | 鶏肉唐揚甘酢あんかけ | 白身魚と豆腐ふんわり天 | カレイ照焼 | 黒メバル煮つけ | チキン香草焼 | 牛肉すきやき煮 |
| 冬瓜ピースくず煮 | 豆腐しんじょ煮 | 大根肉みそかけ | かぼちゃそぼろあんかけ | 茄子ミートソース | 大豆のトマト煮 | 焼き豆腐田楽 |
| マカロニサラダ | きゅうり梅みそあえ | ほうれん草おひたし | ひじき煮 | ブロッコリーサラダ | エビサラダ | フルーツなます |
| しらすの酢物 | ポテトサラダ | 白花豆 | いんげんごまあえ | うの花炒り煮 | アスパラソテー | ほうれん草ごまあえ |
| 菜の花わさびあえ | ほうれん草おかかあえ | 西洋ナシ | ブロッコリー、ベーコン炒 | りんごのコンポート | 大根、油揚げ煮 | じゃが芋煮 |
| エネルギー186kcal, 塩分 2.1g | エネルギー285kcal, 塩分 2.3g | エネルギー266kcal, 塩分 2.7g | エネルギー248kcal, 塩分 3.0g | エネルギー253kcal, 塩分 3.0g | エネルギー268kcal, 塩分 2.7g | エネルギー274kcal, 塩分 2.5g |
| タンパク18.6g, 脂肪 2.7g | タンパク 14g, 脂肪 13.9g | タンパク 9.6g, 脂肪 11.9g | タンパク 20.1g, 脂肪 13g | タンパク15.8g, 脂肪13.3g | タンパク15.8g, 脂肪10.3g | タンパク16.8g, 脂肪7.2g |
| 4日 (月) | 5日 (火) | 6日 (水) | 7日 (木) | 8日 (金) | 9日 (土) | 10日 (日) |
| 肉団子みそ煮 | あじ蒲焼 | メンチカツ | 餃子・もやし炒め | 豚肉甘辛炒め | オムハヤシ | さわら照焼 |
| 切干しとツナ炒め | たけのこ、しめじ煮 | 大根、油揚げ煮 | 高野豆腐炊合せ | 大豆のトマト煮 | えびボールと小松菜煮 | いわし団子と白菜煮 |
| 小松菜青じそあえ | 菜の花ごまあえ | 焼き茄子 | もずく酢 | 白菜塩こぶあえ | にんじんネムル | ひじきの白和え |
| ふんわり花型豆腐 | 白菜、カニ酢物 | 菜の花煮びたし | 春菊からしあえ | きゅうりの醤油マリネ | 大豆サラダ | 昆布豆 |
| 大学芋 | 細切り昆布煮 | 甘夏 | 玉子サラダ | ごぼうサラダ | 菜の花ゆずあえ | 山芋梅あえ |
| エネルギー290kcal, 塩分 3.0g | エネルギー205kcal, 塩分 2.1g | エネルギー248kcal, 塩分 2.6g | エネルギー272kcal, 塩分 2.6g | エネルギー233kcal, 塩分 2.9g | エネルギー240kcal, 塩分 2.5g | エネルギー244kcal, 塩分 2.8g |
| タンパク5.6g, 脂肪14.1g | タンパク17.5g, 脂肪5.2g | タンパク11.3g, 脂肪11.8g | タンパク 10.6g, 脂肪14.9g | タンパク 13.3g, 脂肪10.6g | タンパク 9g, 脂肪12.6g | タンパク18.1g, 脂肪 7.8g |
| 11日 (月) | 12日 (火) | 13日 (水) | 14日 (木) | 15日 (金) | 16日 (土) | 17日 (日) |
| さばおろし煮 | ぶり山椒焼 | ハンバーグ照焼 | 赤魚粕漬 | 麻婆豆腐 | 海鮮しゅうまい | ホッケ塩焼 |
| じゃがいも煮 | 蒸し鶏とキャベツ和物 | 白菜、揚げ半煮 | 筑前煮 | キャベツ煮びたし | エビ、チンゲン菜イタリア | 高野豆腐炊き合せ |
| えのきたらこあえ | わらび、油揚げ煮 | ポテトサラダ | 一口梅羊かん | ブロッコリーピーナッツあえ | じゃがいも、にんじん土俵 | れんこん金平 |
| 昆布豆 | 里芋みそ煮 | 菜の花おひたし | 黒豆 | カニ、きゅうり酢物 | マカロニサラダ | ほうれん草おひたし |
| 揚げ半、茄子煮 | れんこんおかか煮 | にんじん甘煮 | 梅かまぼこ | 黄桃 | ひじき入り玉子焼 | ポテトサラダ |
| エネルギー273kcal, 塩分 2.6g | エネルギー281kcal, 塩分 2.8g | エネルギー232kcal, 塩分 2.4g | エネルギー264kcal, 塩分 1.6g | エネルギー268kcal, 塩分 2.3g | エネルギー299kcal, 塩分 2.5g | エネルギー281kcal, 塩分 3.1g |
| タンパク18.5g, 脂肪 8.7g | タンパク 19.7g, 脂肪11.8g | タンパク12.2g, 脂肪 9.6g | タンパク20.3g, 脂肪 3.6g | タンパク13.3g, 脂肪14.5g | タンパク13.1g, 脂肪12.9g | タンパク15.6g, 脂肪14.6g |

| 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) | 24日(日) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 黒メバル西京焼 | 牛肉炒めおろしソース | ホキマヨネーズ焼 | タンドリーチキン | まぐろ生姜煮 | ポテトコロッケ | 豚肉ハヤシ煮 |
| いんげん玉子炒め | 白菜、ツナうま煮 | 炒り豆腐 | 大根、ちくわ煮 | つくね照焼 | ほうれん草、油揚げ煮 | 揚げ半と白菜煮 |
| かぼちゃいとこ煮 | キャベツ、コーンサラダ | 菜の花青じそあえ | キャベツと小エビおひたし | ぜんまい、油揚げ煮 | 白菜生姜あえ | 小松菜わさびあえ |
| チンゲン菜、しめじ和物 | じゃこ、小松菜おひたし | きゅうり、にんじん酢物 | 春菊からしあえ | おくらごまあえ | 枝豆しゅうまい | 切干し甘酢 |
| ふき土佐煮 | 大根煮 | ほうれん草煮 | わらび煮 | ごぼうサラダ | デザートアロエ | 白桃 |
| エネルギー210kcal, 塩分 2.8g | エネルギー276kcal, 塩分 2.6g | エネルギー285kcal, 塩分 2.6g | エネルギー265kcal, 塩分 2.9g | エネルギー232kcal, 塩分 2.6g | エネルギー287kcal, 塩分 2.1g | エネルギー288kcal, 塩分 2.6g |
| タンパク18.2g, 脂肪5.7g | タンパク14.8g, 脂肪13.4g | タンパク19.2g, 脂肪17.5g | タンパク17.1g, 脂肪12.9g | タンパク19.7g, 脂肪8.3g | タンパク 6.3g, 脂肪 12.5g | タンパク12.6g, 脂肪10.6g |
| 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) | 31日(日) |
| 鶏肉・大根みそ煮 | 肉団子甘酢あんかけ | 肉豆腐 | サーモン バター焼 | さんま生姜煮 | ロールキャベツトマト煮 | 春巻 |
| 厚揚げと野菜の炒め物 | 豆腐かにあんかけ | 魚河岸揚げと大根煮 | 茄子、いんげん煮 | ブロッコリーかにあんかけ | 切干し煮 | 厚揚げ、小松菜煮 |
| カリフラワー甘酢 | 菜の花わさびあえ | ブロッコリー、エビサラダ | 白菜、大葉甘酢 | ほうれん草おひたし | 金平ごぼう | にんじん玉子とじ |
| ほうれん草おかかあえ | 金時豆 | もやしのナムル | チンゲン菜、ちくわ煮 | 白菜おかかポン酢 | 春菊ごまあえ | なめこおろしあえ |
| アスパラナムル | ぶどう缶 | えびシュウマイ | 焼き豆腐、しめじ煮 | キャベツ甘酢あえ | 杏仁豆腐 | チンゲン菜ピーナッツあえ |
| エネルギー274kcal, 塩分 2.7g | エネルギー284kcal, 塩分 2.4g | エネルギー254kcal, 塩分 2.9g | エネルギー261kcal, 塩分 3.0g | エネルギー264kcal, 塩分 2.5g | エネルギー217kcal, 塩分 2.5g | エネルギー239kcal, 塩分 1.9g |
| タンパク15.2g, 脂肪13.9g | タンパク5.8g, 脂肪9.5g | タンパク17.4g, 脂肪11.8g | タンパク18.4g, 脂肪11.3g | タンパク17.9g, 脂肪11.0g | タンパク 7.1g, 脂肪8.4g | タンパク7.6g, 脂肪11.9g |

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

さいわい便