

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 4年 12月 4日 ~ 令和 4年 12月 10日

	12/4(日)	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)
朝	食パン ジャム ミネストローネ 魚肉ソーセージと野菜 のソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 角麩の煮物 もずく酢 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 チンゲン菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのおかか 和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ほうれん草のおろし和 え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 いんげんのベーコンソ テー 温泉卵 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 キャベツとハムのソ テー 昆布の佃煮 カフェオレ
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 4.6 g
昼	御飯 ポークソテー玉ねぎ ソース ごぼうの炒り煮 わかめと大根の酢の物 みそ汁	きのこの炊き込み御飯 揚げ出し豆腐 なすのそぼろみそ煮 マセドアンサラダ 豚汁	御飯 酢豚 ふろふき大根 れんこんとひじきのマ ヨネーズ和え 中華スープ	御飯 クリームシチュー アスパラのソテー 水菜と玉ねぎのサラダ フルーツ	御飯 鶏の竜田揚げ香味ソー ス 手作り卵豆腐かにあん かけ かぼちゃと大豆のサラ ダ みそ汁	ちゃんぽん麺 御飯 なすの揚げ浸し れんこんの梅和え	親子丼 さつまいもと切り昆布 の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.2 g 食繊維総量 11.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 9.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.7 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 蒸し鶏のねぎソース たらこスパゲティ 小松菜の和え物 すまし汁	御飯 えび団子のチリソース かけ ブロッコリーのツナソ テー 切干大根のドレッシン グ和え ほうれん草のスープ	御飯 アジの香味焼き しらたきの煮物 トマトポン酢和え すまし汁	御飯 キャベツと厚揚げのオ イスター炒め 里いものそぼろあんか け 白菜のゆかり和え つけもの	御飯 チンジャオロース はるさめの炒めもの 長いもたんざく 中華スープ	御飯 ポテトオムレツとチキ ンナゲット きのこソテー バンバンジー コンソメスープ	御飯 赤魚の唐揚げポン酢 ソース 高野豆腐の煮物 切干大根のごま酢和え フルーツ
	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.7 g
おやつ	ドームケーキ (カスタード)	たい焼き	まがり マドレーヌ せんべい	原宿ドック (ココアバナナ)	ドーナツ	セレクトおやつ	エクレア
	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 48 106 kcal たんぱく質 0.6 1.5 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.2 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.2 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 4年 12月 11日 ~ 令和 4年 12月 17日

	12/11(日)	12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)
朝	ロールパン デニッシュロール ジャム クラムチャウダー オムレツ アスパラのピーナッツ 和え 牛乳	御飯 みそ汁 さけの塩焼き カリフラワーの青じそ ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう bだし巻き卵 春菊の和えもの 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのゆかり和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 つくね煮 カリフラワーのオーロ ラ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 なめこのおろし和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大根のおかか和え 昆布の佃煮 カフェオレ
	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.6 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.2 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.7 g
昼	御飯 豚しゃぶのごまだれが け しゅうまい もやしとたたききゅう りの和え物 みそ汁	御飯 えびマヨ ぜんまいの炒り煮 小松菜の和え物 中華スープ	御飯 豚のしょうが焼き ひじきの煮物 野菜サラダ つくねと野菜スープ (非常食)	御飯 カラスカレイの煮付け きんぴらごぼう スパゲティサラダ 貝だくさんみそ汁	塩ラーメン 御飯 エビしゅうまい きゅうりとささみの和 え物	クリスマス会 メニュー	御飯 タラと野菜の甘酢あん かけ かんぴょうの煮物 ひじきの白和え みそ汁
	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 27.9 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 9.3 g		エネルギー 1533 kcal たんぱく質 72.2 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 9.5 g
夕	御飯 鶏のねぎみそ焼き チンゲン菜の炒め物 大根のマリネ すまし汁	御飯 関東風おでん 長いもステーキ ごぼうサラダ フルーツ	御飯 チキンピカタ さつまいもとひき肉の オイスター炒め トマトとアボカドのイ タリアンサラダ フルーツ	麦ごはん 和風ツナ玉 揚げなすの薬味ソース がけ 長いもとろろ すまし汁	御飯 鶏すき煮 ビーフンのえび炒め かぼちゃサラダ すまし汁	御飯 豆腐のステーキ 里いものころ煮 ブロッコリーのくるみ 和え すまし汁	御飯 ポークソテー和風おろ しソース 厚揚げの煮物 コールスローサラダ すまし汁
	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 29.6 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.5 g
おやつ	カエデの実	焼プリンタルト	ロールケーキ (いちご)	黒棒 カステラ	セレクトおやつ		マロンクリーム ワッフル
	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 66 94 kcal たんぱく質 1.1 2.1 g 食繊維総量 0.2 0.2 g 食塩相当量 0.0 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 食繊維総量 g 食塩相当量 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 4年 12月 18日 ~ 令和 4年 12月 24日

	12/18(日)	12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)
朝	食パン マーガリン たまごスープ ほうれん草グラタン フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 チンゲン菜の煮浸し 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b干草焼き ほうれん草のベーコン のソテー 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー カリフラワーの和え物 ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 車麩の卵とじ バンバンジー ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草のおろし和え のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜 のソテー オクラとひじきの和え物 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 28.2 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 13.2 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.9 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.2 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g
昼	御飯 八宝菜 大学いも 小松菜の辛子和え はるさめスープ	ハヤシライス かぶのポトフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鍋焼きうどん 御飯 温泉卵 里いもの味噌煮	《誕生会》 メンチカツ丼(みそだれ) なすの煮付け ポテトサラダ すまし汁 らっきょう漬	《冬至の日の献立》 あずき御飯 さわらのゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 酢れんこん けんちん汁	御飯 揚げ餃子 エビ団子の煮物 水菜と玉ねぎのサラダ きくらげのスープ	御飯 照り焼きハンバーグ たけのこの煮物 ブロッコリーのイタリ アンサラダ あさりの味噌汁
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.9 g 食繊維総量 10.2 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 3.4 g
夕	御飯 ぶりの照焼き 豆腐の田楽 切干大根のツナ和え すまし汁	御飯 牛肉と春雨のチャブ チェ 長いものおかか煮 もやしのナムル すまし汁	御飯 カジキの南蛮漬 とうがんの煮物 たたききゅうり フルーツ	御飯 肉豆腐 じゃがいものきんぴら きゅうりとわかめの酢 の物 すまし汁	御飯 野菜の牛肉巻きフライ 切干大根の煮物 アスパラの和え物 すまし汁	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜のおかか炒め なすの中華和え すまし汁	御飯 かに玉あんかけ 厚揚げの田楽 白菜の中華風和えもの つけもの
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 30.4 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 2.1 g 食塩相当量 5.5 g
おやつ	もみじまんじゅう	チーズババロア シュークリーム	栗饅頭	セレクトおやつ	雪の宿 マドレーヌ	ミニピザまん	ココアワッフル
	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.2 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 62 106 kcal たんぱく質 0.6 1.5 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.2 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.0 g 食繊維総量 1.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g