



週間献立表



	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろ煮 納豆 味噌汁 乳製品	雑煮 煮物(筑前煮) 梅ひしお 乳製品 御飯	御飯 じゃが芋の青海苔バター のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の韓国風焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大豆の煮物 おくらの和え物 すまし汁	御飯 酢鶏 ブロッコリーのオイスター煮 フルーツ 中華スープ	祝い寿し 魚の照り焼き 伊達巻・かまぼこ 栗きんとん・黒豆 紅白なます 有頭海老 数の子 すまし汁	チキンカレー 福神漬 野菜炒め マカロニサラダ ヨーグルト	三色丼 豆腐のきのこあんかけ フルーツ 具沢山汁	御飯 八宝菜 シューマイ フルーツ 中華スープ
夕	御飯 魚の香味焼 かみなり豆腐 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁	御飯 肉団子のクリームソース ほうれん草のソテー フルーツ コンソメスープ	年越しそば 天ぷら 小松菜の和え物 おにぎり	御飯 豚肉と野菜の炒め 高野豆腐の玉子とい 漬物 味噌汁	御飯 魚の味噌焼 もやしとカニカマの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 アジフライ チンゲン菜の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁
日 計	1人1日:1736kcal タバコ:58.0g 脂質:55.1g 食繊維:7.8g 鉄:4.6mg 食塩相:6.6g	1人1日:1501kcal タバコ:56.2g 脂質:34.2g 食繊維:15.1g 鉄:4.4mg 食塩相:7.6g	1人1日:1579kcal タバコ:59.5g 脂質:34.3g 食繊維:13.3g 鉄:5.5mg 食塩相:5.8g	1人1日:1458kcal タバコ:55.5g 脂質:24.7g 食繊維:14.6g 鉄:7.0mg 食塩相:6.5g	1人1日:1585kcal タバコ:59.9g 脂質:40.2g 食繊維:15.7g 鉄:5.2mg 食塩相:7.3g	1人1日:1469kcal タバコ:50.5g 脂質:32.6g 食繊維:8.5g 鉄:4.2mg 食塩相:7.1g	1人1日:1790kcal タバコ:55.2g 脂質:71.5g 食繊維:12.2g 鉄:5.3mg 食塩相:8.1g



LEOC



週間献立表



	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 青菜と竹輪の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とベーコンのカレー炒め シム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の磯辺焼 じゃが芋きんぴら いんげんの和え物 味噌汁	けんちんうどん 天ぷら盛り合せ 甘酢和え おにぎり	七草粥 魚の西京焼 南瓜の含め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	オムカレー ハンバーグ添え ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の南部焼き 里芋の煮ころがし フルーツ すまし汁	御飯 魚のおろしがけ きのこ野菜のソテー フルーツ 豚汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 白和え 漬物 すまし汁
夕	御飯 鶏肉のもろみ焼き 春雨の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 牛肉コロッケ 青菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田焼き もやしのスタミナ炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 漬物 カリフラワーの胡麻風味和え すまし汁	御飯 中華風炒り卵 なすのオイスター炒め 漬物 中華スープ	御飯 豆腐ステーキ 人参と白滝の真砂炒め 漬物 すまし汁	御飯 メンチカツ 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁
日計	1人1日:1450kcal タバク:53.9g 脂質:29.9g 食繊維:10.8g 鉄:3.7mg 食塩相:6.3g	1人1日:1653kcal タバク:49.6g 脂質:45.4g 食繊維:10.4g 鉄:5.7mg 食塩相:7.2g	1人1日:1405kcal タバク:60.5g 脂質:33.6g 食繊維:6.8g 鉄:4.6mg 食塩相:6.0g	1人1日:1667kcal タバク:59.8g 脂質:46.7g 食繊維:10.2g 鉄:5.2mg 食塩相:6.5g	1人1日:1569kcal タバク:54.7g 脂質:44.1g 食繊維:9.0g 鉄:5.4mg 食塩相:6.4g	1人1日:1658kcal タバク:56.8g 脂質:46.6g 食繊維:11.8g 鉄:6.4mg 食塩相:7.0g	1人1日:1670kcal タバク:54.7g 脂質:53.3g 食繊維:18.6g 鉄:5.0mg 食塩相:6.7g



LEOC



週間献立表



	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 たいみり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー しゃも 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の葱味噌焼き 茶碗蒸し 法蓮草の胡麻和え すまし汁	中華丼 春巻き、野菜サラダ フルーツ わかめスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のかにあんかけ フルーツ すまし汁	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ おでん 漬物 味噌汁	御飯 チキン南蛮 揚げなす煮 漬物 けんちん汁	鶏ガラ醤油ラーメン カニ玉 シューマイ おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 コロッケ ピーナッツ和え すまし汁
夕	御飯 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 サーモンマヨフライ じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の五目炒め ひじきの炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 白菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味焼 田楽 漬物 茶そば汁	御飯 豆腐野菜ハンバーグ がんもの煮物 漬物 味噌汁
日 計	1人1日:1680kcal タンパク:61.1g 脂質:54.7g 食繊維:9.2g 鉄:4.6mg 食塩相:7.0g	1人1日:1557kcal タンパク:45.2g 脂質:41.0g 食繊維:12.4g 鉄:4.3mg 食塩相:7.2g	1人1日:1653kcal タンパク:61.9g 脂質:46.0g 食繊維:10.5g 鉄:4.7mg 食塩相:6.8g	1人1日:1648kcal タンパク:59.9g 脂質:43.8g 食繊維:12.1g 鉄:6.0mg 食塩相:7.7g	1人1日:1676kcal タンパク:55.4g 脂質:49.7g 食繊維:10.7g 鉄:5.2mg 食塩相:7.2g	1人1日:1585kcal タンパク:48.5g 脂質:41.5g 食繊維:9.5g 鉄:4.2mg 食塩相:8.9g	1人1日:1556kcal タンパク:50.4g 脂質:49.1g 食繊維:12.7g 鉄:4.2mg 食塩相:6.4g



LEOC



週間献立表



	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	御飯 カリフラワーのカレー炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の甘辛炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 梅 びしお 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め シヤム 味噌汁 乳製品
昼	鶏肉の味噌漬焼き 南瓜の煮物 白菜のさっぱり和え すまし汁	御飯 鶏ミンチと豆腐のハンバーグ スパゲティソース フルーツ かき玉汁	御飯 (炊き込みごはん) 魚の南蛮漬 豆腐しんじょ 生姜あん フルーツ 具沢山汁	きつねそば 竹輪の変わり揚げ フルーツ ①ちらし寿し	御飯 鶏肉のきし焼き ビーフン炒め フルーツ 味噌汁	御飯 サバの味噌煮 おでん 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 筑前煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 魚の照焼 茄子の南蛮酢 漬物 味噌汁	御飯 かに玉風 もやし中華煮 漬物 わかめスープ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮ころがし 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のグリルオムライス カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 カニクリームコロッケ 白菜の炒め物 漬物 すまし汁
日計	1人分:1737kcal タンパク:48.0g 脂質:58.9g 食繊維:9.7g 鉄:4.9mg 食塩相:7.1g	1人分:1525kcal タンパク:58.5g 脂質:33.3g 食繊維:6.8g 鉄:5.1mg 食塩相:7.8g	1人分:1680kcal タンパク:51.7g 脂質:47.3g 食繊維:14.4g 鉄:4.2mg 食塩相:6.4g	1人分:1527kcal タンパク:58.4g 脂質:37.6g 食繊維:11.1g 鉄:4.2mg 食塩相:6.7g	1人分:1431kcal タンパク:56.1g 脂質:26.0g 食繊維:7.4g 鉄:3.3mg 食塩相:6.6g	1人分:1565kcal タンパク:62.0g 脂質:40.8g 食繊維:12.6g 鉄:5.7mg 食塩相:6.9g	1人分:1749kcal タンパク:49.0g 脂質:62.5g 食繊維:14.9g 鉄:3.8mg 食塩相:6.9g



LEOC



週間献立表



	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	御飯 高野豆腐の含め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の炒め煮 梅びしお 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	
昼	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し 揚げ出し豆腐 味噌汁	カレーピラフ 野菜のガーリック炒め マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 揚げ魚の中華炒め 塩 麻婆豆腐 フルーツ 中華スープ	丸天うどん 貝たくさん厚焼玉子 フルーツ 炊き込みごはん	御飯 (小鉢) ミートボールのクリームソース煮 エビフライ フルーツ コンソメスープ	
夕	御飯 ハンバーグおろしポン酢 小松菜の煮浸し 漬物 すまし汁	御飯 魚のしょうが餡かけ カリフラワーの胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 春巻 漬物 中華スープ	御飯 チキンピカタ かぶの豆乳煮 漬物 コンソメスープ	御飯 煮魚 漬物 白菜と大葉の甘酢和え すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き カリフラワーの胡麻和え 漬物 中華スープ	
日計	1食分:1530kcal タンパク:55.7g 脂質:41.3g 食繊維:8.8g 鉄:5.2mg 食塩相:7.1g	1食分:1717kcal タンパク:55.7g 脂質:50.5g 食繊維:10.7g 鉄:4.7mg 食塩相:6.6g	1食分:1707kcal タンパク:54.9g 脂質:58.6g 食繊維:10.9g 鉄:5.6mg 食塩相:6.8g	1食分:1539kcal タンパク:60.4g 脂質:40.5g 食繊維:10.2g 鉄:4.7mg 食塩相:5.8g	1食分:1631kcal タンパク:55.7g 脂質:44.3g 食繊維:9.3g 鉄:4.6mg 食塩相:7.6g	1食分:1520kcal タンパク:51.0g 脂質:37.3g 食繊維:9.4g 鉄:3.6mg 食塩相:7.0g	



LEOC