

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 1月

[常食]

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
カレーライス 野菜サラダ フルーツカクテル	御飯 鶏の照り焼き ふろふき大根 フルーツ(みかん) 澄まし汁(花フ)	肉うどん ほうれん草のごまあえ さつまいもの煮物 フルーツ(オレンジ)	七草粥 魚の塩焼き(さけ) 里芋の煮物 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の西京漬け ふきと椎茸の煮物 フルーツ(キウイ) すまし汁(白菜とわかめ)
エネルギー : 692 kcal 蛋白質 : 18.7 g 脂質 : 16.4 g 塩分 : 1.8 g	599 kcal 21.6 g 14.1 g 1.8 g	523 kcal 18.9 g 16.0 g 2.7 g	471 kcal 18.7 g 8.8 g 1.4 g	525 kcal 22.7 g 7.4 g 2.5 g
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
御飯 鶏肉のはちみつ焼き 白菜とあさりの煮物 フルーツ(バナナ) すまし汁(青梗菜と玉ねぎ)	御飯 白身魚のフライ ほうれん草と白菜の和え物 フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(うずまきふ)	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじき煮 フルーツ(みかん) すまし汁(小松菜となめこ)	御飯 魚の塩麴焼き シーチキンサラダ フルーツ(キウイ) 澄まし汁(とろろ昆布)	小正月・小豆粥 大根と豚肉の煮物 やわらかきんぴらごぼう 澄まし汁(ほうれん草) プリン
エネルギー : 573 kcal 蛋白質 : 22.4 g 脂質 : 10.9 g 塩分 : 1.8 g	623 kcal 22.9 g 14.6 g 1.5 g	647 kcal 22.9 g 19.9 g 2.3 g	568 kcal 25.6 g 12.6 g 2.5 g	622 kcal 16.0 g 24.3 g 2.3 g

\*都合により献立を変更することがあります。

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 1月

[常食]

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
御飯 チキン南蛮 白菜と椎茸の煮物 フルーツ(キウイ) すまし汁(大根とわかめ)	御飯 肉豆腐 春雨の酢の物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(もやしと茎わかめ)	あんかけうどん ポパイサラダ さつま芋の煮物 豆乳プリン	五目御飯 焼魚 南瓜の含め煮 フルーツ(みかん) すまし汁(卵と玉ねぎ) カルシュウムウエハース	御飯 魚の照り焼き(ブリ) 小松菜と椎茸の煮浸し フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(じゃが芋とワカメ)
エネルギー : 649 kcal 蛋白質 : 20.9 g 脂質 : 16.7 g 塩分 : 2.3 g	655 kcal 24.1 g 17.2 g 2.6 g	582 kcal 17.8 g 16.9 g 2.8 g	611 kcal 27.5 g 13.2 g 3.0 g	613 kcal 25.8 g 13.1 g 2.2 g
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
三色丼 ふろふき大根 フルーツ(いよかん) すまし汁(なす)	御飯 クリームシチュー なすの煮物 フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(椎茸と三つ葉)	御飯 あじフライ ほうれん草と高野の煮浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁(花麩と白菜)	ハヤシライス サラダ盛り合わせ フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き ブロッコリーのごまあえ フルーツ(みかん) すまし汁(青梗菜とわかめ)
エネルギー : 587 kcal 蛋白質 : 23.9 g 脂質 : 12.1 g 塩分 : 2.6 g	662 kcal 24.9 g 13.7 g 2.2 g	577 kcal 24.9 g 9.8 g 2.0 g	666 kcal 21.4 g 18.3 g 2.1 g	580 kcal 21.9 g 14.7 g 1.5 g

\*都合により献立を変更することがあります。