



月間献立表



	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
朝	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ 魚肉ソーセージ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 車麩の含め煮 漬物 フルーツ	ご飯 すまし汁 甘鯛の西京焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 いかと野菜の炒め物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	416kcal	389kcal	407kcal	430kcal	390kcal	389kcal	407kcal
昼	赤飯 すまし汁 鮭のさらき蒸し 里芋の味噌煮 豚肉ともやしのサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ゆで鶏のみぞれがけ なすのひすい煮 海藻サラダ ゼリー	にぎり寿司 すまし汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ハムカツ 大根の旨煮 アスパラの和え物 フルーツ	カレーうどん おにぎり 玉子の吹き寄せ焼き 春菊の磯辺和え フルーツ	あんかけチャーハン ワタンスープ 焼き餃子 春雨サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンフライ かぶの煮物 オクラのわさび和え ゼリー
エネルギー	602kcal	560kcal	619kcal	664kcal	649kcal	617kcal	688kcal
夕	ご飯 味噌汁 つくね焼き ひじきの炒め煮 たたききゅうり	ご飯 オニオンスープ 鱈のパジルソース焼き じゃが芋のクリーム煮 菜の花のくるみ和え	ご飯 味噌汁 豚肉のネギ塩炒め 炊き合わせ 白菜の和風和え	ご飯 味噌汁 白身魚のピカタ かぼちゃの煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麩焼き ふきと厚揚げの煮物 もやしの生姜和え	ご飯 味噌汁 さんまの梅焼き ごぼうの炒め煮 さつまいもサラダ	シチューライス 大豆のトマト煮 5品目サラダ 乳酸菌飲料
エネルギー	612kcal	578kcal	600kcal	631kcal	512kcal	784kcal	712kcal
総エネルギー	1630kcal	1527kcal	1626kcal	1725kcal	1551kcal	1790kcal	1807kcal
8日		9日		10日		11日	
朝	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 目玉焼き 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 佃煮 フルーツ	パン コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚揚げの葛煮 味付け海苔 フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 漬物 フルーツ
エネルギー	400kcal	420kcal	474kcal	343kcal	400kcal	373kcal	461kcal
昼	豚肉のスタミナ丼 味噌汁 がんとみの煮物 スパゲッティサラダ フルーツ	ご飯 南瓜のポタージュ 白身魚の香草パン粉焼き ロールキャベツ煮込み チーズサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 すき焼き風 にら玉炒め 人参サラダ ゼリー	まいたけご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 筑前煮 アスパラのピリナツ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のごま生姜焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーの菜種和え フルーツ	郷土料理(北海道) 海鮮丼 すまし汁 北海道風茶碗蒸し 温野菜のたらこチーズソース 小豆のバイまんじゅう	茸あんかけそば おにぎり 野菜の天麩羅 さっぱりしその実和え ゼリー
エネルギー	675kcal	658kcal	774kcal	644kcal	629kcal	715kcal	736kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉団子のあんかけ 炊き合わせ きゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁 鱈のもろみ味噌焼き さつまいも甘煮 青菜の柚子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かんぴょうの煮付け 水菜の和え物	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼売 ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 姫鯛の煮付け 卵の花 キャベツの胡麻和え	菜飯 すまし汁 松風焼き 里芋といかの煮物 青菜の塩昆布和え
エネルギー	486kcal	598kcal	581kcal	519kcal	497kcal	607kcal	573kcal
総エネルギー	1561kcal	1676kcal	1829kcal	1506kcal	1526kcal	1695kcal	1770kcal
15日		16日		17日		18日	
朝	ご飯 味噌汁 ベコンと野菜の炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐のトロトロ煮 佃煮 フルーツ	ご飯 すまし汁 甘鯛の西京焼き 佃煮 フルーツ	サンドイッチ コンソメスープ スクランブルエッグ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 えび枝豆ちぎりの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ふりかけ フルーツ	パン ジャム オニオンスープ マカロニソテー ヨーグルト
エネルギー	466kcal	415kcal	378kcal	556kcal	405kcal	376kcal	414kcal
昼	ご飯 味噌汁 鱈の菜種焼き 大根の煮物 アスパラの和え物 フルーツ	エビフライカレー ブロッコリーとハムのソテー 盛り合わせサラダ 漬物 フルーツ	そぼろ丼 味噌汁 ぜんまい炒り煮 青梗菜の胡麻酢和え ゼリー	しっぽくうどん おにぎり 豆腐のふわふわ蒸し もやしの磯辺和え フルーツ	ご飯 味噌汁 白身魚の竜田揚げ 肉団子の含め煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ なすの田楽 オクラのしらす和え ゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の柚子胡椒焼き 湯葉ひろすの煮物 春雨サラダ フルーツ
エネルギー	616kcal	713kcal	613kcal	519kcal	629kcal	812kcal	705kcal
夕	菜飯 すまし汁 松風焼き 里芋といかの煮物 青菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 焼き肉風 こんにやくの炒め煮 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 ほっけのしそ風味焼き 長芋の白煮 トマトマリネ	ご飯 味噌汁 めばるの煮付け ピーマン炒め 隠元のわさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の明太焼き ひじきの炒め煮 キャベツの柚子和え	ご飯 コンソメスープ 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト 彩りサラダ	ご飯 おでん ごぼうサラダ 漬物盛り合わせ
エネルギー	576kcal	628kcal	488kcal	550kcal	592kcal	642kcal	584kcal
総エネルギー	1658kcal	1756kcal	1479kcal	1625kcal	1626kcal	1830kcal	1703kcal
22日		23日		24日		25日	
朝	ご飯 味噌汁 えびサンドの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 味付け海苔 フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 漬物 フルーツ	フレンチトースト コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁 木くらげの玉子とじ 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 ベーコンと納豆の炒め物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	372kcal	444kcal	414kcal	395kcal	384kcal	411kcal	425kcal
昼	洋風散らし寿司 すまし汁 炊き合わせ もやしの梅和え フルーツ	行楽弁当 		オムライスデミソースがけ コンソメスープ フレッシュサラダ フルーツポンチ	ご飯 沢煮椀 鱈の西京焼き 寄せ湯葉の揚げ出し 小松菜のおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 牛肉とコンクの芽の炒め物 里芋の煮物 白菜の甘酢和え フルーツ	塩ラーメン おにぎり 春巻き もやしの中華和え フルーツ
エネルギー	599kcal	743kcal	617kcal	786kcal	644kcal	588kcal	592kcal
夕	ご飯 味噌汁 鱈の塩麩焼き かぼちゃの煮物 こんにやくの白和え	ご飯 味噌汁 親子煮 ミニお好み焼き ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の寄せ鍋風 れんこんの金平 水菜とハムのポン酢和え	挽肉カレー ミモザサラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き なすの含め煮 いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏のゴマだれがけ さつまいもの含め煮 春菊ののり浸し	ご飯 味噌汁 太刀魚の唐揚げ・ねぎソース 大根の旨煮 かろりのくるみ和え
エネルギー	575kcal	794kcal	501kcal	696kcal	545kcal	575kcal	638kcal
総エネルギー	1546kcal	1981kcal	1532kcal	1877kcal	1573kcal	1574kcal	1655kcal
29日		30日					
朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 炒り卵 漬物 フルーツ					
エネルギー	407kcal	444kcal					
昼	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 海老とアスパラの炒め物 キャベツの塩昆布和え ゼリー	麻婆茄子丼 わかめスープ かに焼売 青菜の和え物 フルーツ					
エネルギー	632kcal	714kcal					
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢蒸し しらたきの炒り煮 ひじきの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ほっけの利休焼き かんぴょうの煮付け 白菜の和風サラダ					
エネルギー	621kcal	549kcal					
総エネルギー	1660kcal	1707kcal					

* 仕入れの事情により、献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。