

ライト献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
				祝汁 クックデリのだし巻き卵 黒豆 元旦	肉団子のケチャップ煮 マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ	大根と里芋のそぼろあん 茄子の吉野煮 きざみ漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 小松菜のガーリックソテー かにかまと玉ねぎのサラダ
				エネルギー 171 kcal 蛋白質 11.07 g 脂質 7.64 g 炭水化物 15.40 g 食塩 2.22 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 8.06 g 脂質 7.98 g 炭水化物 19.96 g 食塩 1.94 g	エネルギー 105 kcal 蛋白質 2.09 g 脂質 5.66 g 炭水化物 11.22 g 食塩 1.30 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 6.10 g 脂質 11.69 g 炭水化物 10.54 g 食塩 1.10 g
昼食							
				赤飯(北海道産小豆使用) 天然ぶりの照焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 高野の炊き合わせ みかんなます おついたち	福よせちらし寿司(海老) かぼちゃの含め煮 ほうれん草の白和え	とろろうどん(温) ナゲット ブロッコリーの胡麻和え	豚肉の生姜焼き 切り昆布と油揚げの煮物 カリフラワーのマリネ
				エネルギー 252 kcal 蛋白質 17.17 g 脂質 12.09 g 炭水化物 23.29 g 食塩 1.09 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.04 g 脂質 3.66 g 炭水化物 25.58 g 食塩 2.34 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 13.63 g 脂質 5.81 g 炭水化物 46.71 g 食塩 2.30 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 8.01 g 炭水化物 21.40 g 食塩 2.69 g
夕食							
				牛肉の甘辛 からし菜ときくらげの田舎風 おくらと長芋の和え物	鶏肉のすき焼き風 セロリと人参のごまきんぴら 豆とコーンのオーロラソース和え	いわしの梅煮 W キャベツと薄揚げの煮びたし ひじきのサラダ	白身魚のピカタ タルタルソース ポテトフライ(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ほうれん草のピーナッツ和え
				エネルギー 224 kcal 蛋白質 8.77 g 脂質 16.68 g 炭水化物 13.49 g 食塩 2.82 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 13.83 g 脂質 14.09 g 炭水化物 17.32 g 食塩 1.88 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 18.82 g 脂質 11.13 g 炭水化物 11.16 g 食塩 1.61 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 8.57 g 炭水化物 20.45 g 食塩 1.51 g
合計				エネルギー 647 kcal 蛋白質 37.01 g 脂質 36.41 g 炭水化物 52.18 g 食塩 6.13 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 28.93 g 脂質 25.73 g 炭水化物 62.86 g 食塩 6.16 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 34.54 g 脂質 22.60 g 炭水化物 69.09 g 食塩 5.21 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 34.39 g 脂質 28.27 g 炭水化物 52.39 g 食塩 5.30 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル: 季節商品

トライト献立

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食							
	肉団子の照焼 豆腐けんちん煮 北海道産昆布の佃煮	高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 具沢山野菜の煮込み 粒マスタード入りポテトサラダ	厚揚げの野菜あんかけ チンゲン菜と椎茸の炒め煮 きざみ漬け	ミートオムレツ 春雨の五目炒め キャベツとツナのレモン酢和え	にしんの塩蒸し ひじき煮 0 金時豆	ウインナーと野菜のカレー煮 チャプチェ カリフラワーのサラダ
	エネルギー 158 kcal 蛋白質 8.09 g 脂質 7.39 g 炭水化物 14.82 g 食塩 2.17 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 7.30 g 炭水化物 15.16 g 食塩 1.54 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 3.27 g 脂質 4.10 g 炭水化物 17.97 g 食塩 1.37 g	エネルギー 74 kcal 蛋白質 2.79 g 脂質 2.93 g 炭水化物 6.40 g 食塩 0.89 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 10.86 g 脂質 5.96 g 炭水化物 12.61 g 食塩 1.71 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 9.20 g 脂質 7.90 g 炭水化物 7.40 g 食塩 0.60 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 2.97 g 脂質 6.26 g 炭水化物 21.02 g 食塩 1.85 g
昼食							
	タラの煮物 柚子味噌大根 ほうれん草の胡麻和え	メンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	七日粥 鮭の塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 小松菜のわさび和え	ソース焼きそば しゅうまい ひじきのサラダ	白身魚のケチャップ煮 レバーの生姜煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	鶏ももの唐揚げ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 人参しりしり レンコンの梅おほかまヨサダ	三色丼 白菜のうま煮 水ようかん
	小寒	季	季	季			
	エネルギー 134 kcal 蛋白質 14.29 g 脂質 1.62 g 炭水化物 16.82 g 食塩 2.36 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 21.58 g 炭水化物 25.18 g 食塩 1.97 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 15.42 g 脂質 4.40 g 炭水化物 4.99 g 食塩 1.37 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 12.24 g 脂質 20.18 g 炭水化物 57.18 g 食塩 3.24 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 12.82 g 脂質 10.94 g 炭水化物 17.82 g 食塩 1.55 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 15.14 g 脂質 14.09 g 炭水化物 24.72 g 食塩 1.57 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 8.12 g 脂質 4.88 g 炭水化物 22.49 g 食塩 1.25 g
夕食							
	鶏のマーマレード煮 白菜と春雨の煮物 3色豆のツナマヨサラダ	赤魚の西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) さつま芋のレモン煮 キャベツとコーンのお浸し	チキンステーキ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え 根菜サラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 しっとり炒り高野 ブロッコリーの胡麻和え	肉じゃが 豆の煮物 ごぼうサラダ	豆腐ハンバーグ(おろしあん) かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 小松菜のソテー オクラとろろ	いわしの山椒煮 W 卵の花 モロヘイヤのわそうざい
	エネルギー 221 kcal 蛋白質 14.29 g 脂質 11.80 g 炭水化物 15.66 g 食塩 2.13 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 2.79 g 炭水化物 26.32 g 食塩 0.77 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 19.44 g 脂質 19.22 g 炭水化物 13.83 g 食塩 1.97 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 20.93 g 脂質 25.36 g 炭水化物 13.47 g 食塩 1.88 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 10.24 g 脂質 7.36 g 炭水化物 24.75 g 食塩 2.02 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 13.21 g 脂質 7.77 g 炭水化物 21.39 g 食塩 1.56 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 19.83 g 脂質 9.27 g 炭水化物 15.69 g 食塩 1.78 g
合計 エネルギー 512 kcal 蛋白質 36.67 g 脂質 20.81 g 炭水化物 47.30 g 食塩 6.66 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 33.78 g 脂質 31.67 g 炭水化物 66.66 g 食塩 4.28 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 38.13 g 脂質 27.72 g 炭水化物 36.79 g 食塩 4.71 g	エネルギー 781 kcal 蛋白質 35.96 g 脂質 48.47 g 炭水化物 77.05 g 食塩 6.01 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 33.92 g 脂質 24.26 g 炭水化物 55.18 g 食塩 5.28 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 37.55 g 脂質 29.76 g 炭水化物 53.51 g 食塩 3.73 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 30.92 g 脂質 20.41 g 炭水化物 59.20 g 食塩 4.88 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル: 季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。