

平成29年度 01月献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | ゆかりおにぎり 牛肉のしぐれ煮 高野豆腐のグリーンピースあんかけ 卵焼き 野菜とツナのマヨ和え 栗きんとん風 | 白おにぎり 揚げ出し豆腐のおろしあん 肉入り金平ごぼう ちくわといんげんの煮物 金時豆 人参とハムの胡麻和え |
| | | | 443kcal 蛋白17.3g 脂質11.7g 塩分1.4g | 381kcal 蛋白10.3g 脂質8.8g 塩分1.2g |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 白おにぎり ハンバーグ クリームソース 添え野菜(スナップえんどう・人参) かぼちゃの甘煮 きのこバター 春雨と錦糸卵の酢の物 | 白おにぎり 鶏肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーの塩ゆで ウインナー天(カレー風味) ほうれん草と人参のソテー マカロニサラダ | 白おにぎり タラの西京焼き 春菊の卵とじ 筑前煮(金時人参) 切干大根とちくわの煮物 いんげんとかにかまのマヨ和え | 菜飯おにぎり 豚肉の柳川煮 ひじきの煮物(枝豆) レンコン南蛮 さつまいもと人参の甘煮 ピーマンとツナの和風和え |
| | 381kcal 蛋白10.9g 脂質7.1g 塩分1.6g | 486kcal 蛋白15.6g 脂質20.1g 塩分1.6g | 372kcal 蛋白15.0g 脂質7.9g 塩分1.7g | 441kcal 蛋白15.7g 脂質9.0g 塩分1.8g |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 白おにぎり イカフライ ミートソーススパゲティ ポテトのバター炒め 大根としめじのコンソメ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ | 白おにぎり ポークビーンズ フライドポテト ほうれん草と人参のソテー スパゲティのガーリック炒め かぼちゃとレーズンのマヨサラダ | かやくごはん おにぎり 白身魚の磯辺揚げ 卵の花 糸こんにゃくの土佐煮 里芋の肉味噌あんかけ 大根葉のお浸し | 白おにぎり <small>おでん風(肉団子・大根・こんにゃく・厚揚げ)</small> さつまいものきな粉天 枝豆とコーンの塩ゆで きのこの甘辛煮 白菜と塩昆布の和え物 | 白おにぎり 唐揚げ ニラと豆腐のチャンプルー風 チンゲン菜と油揚げの中華風煮 マカロニ(フジリ)のカレー炒め もやしと人参のナムル |
| 410kcal 蛋白12.4g 脂質11.1g 塩分1.3g | 463kcal 蛋白14.7g 脂質10.9g 塩分1.5g | 359kcal 蛋白12.8g 脂質7.7g 塩分1.5g | 453kcal 蛋白14.4g 脂質12.7g 塩分0.7g | 476kcal 蛋白16.7g 脂質18.4g 塩分1.3g |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 白おにぎり 牛肉のオイスターソース炒め 手作り枝豆コロッケ 高野煮青のり風味 小松菜とえのきの煮物 ごぼうの中華和え | きのこごはんおにぎり 鶏のすきやき(豆腐) 揚げ里芋の甘辛煮 レンコンフライ 人参の金平 キャベツの和風ドレサラダ | 白おにぎり トンカツ 味噌だれ じゃこ豆 焼きビーフン さつまいものレモン煮 ハムと野菜のマヨ和え | 白おにぎり 豚じゃが ひじきの煮物 レンコンとベーコンの金平 白花豆のグラッセ 卵焼き | 白おにぎり 鮭のチーズマヨソース かぼちゃの素揚げ ウインナーと玉ねぎのソテー ブロッコリーのかにかまあんかけ 春菊とえのきのすりごま和え |
| 439kcal 蛋白16.3g 脂質13.0g 塩分1.3g | 431kcal 蛋白12.3g 脂質12.9g 塩分1.4g | 452kcal 蛋白16.3g 脂質12.5g 塩分1.1g | 400kcal 蛋白15.7g 脂質8.9g 塩分1.4g | 422kcal 蛋白15.7g 脂質14.8g 塩分1.6g |
| 29 | 30 | 31 | | |
| キャロットライス 唐揚げ カレー風味 きのこスパゲティ スナップえんどう キャベツと昆布の生姜煮 カリフラワーと人参の甘酢漬 | 白おにぎり 鯖の竜田揚げ がんとといんげんの含め煮 こふき芋(パセリ) 糸こんのそぼろ煮 切干大根のゆず和え | 白おにぎり ハンバーグ ケチャップ フライドポテト カットコーン 小松菜ときこのバターソテー ゆで卵と人参の味噌マヨサラダ | | |
| 475kcal 蛋白17.6g 脂質17.8g 塩分1.6g | 451kcal 蛋白14.2g 脂質16.7g 塩分1.6g | 431kcal 蛋白10.1g 脂質14.0g 塩分1.0g | | |

平成29年度 02月献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| | | | 白おにぎり 牛肉とマカロニのクリーム煮 里芋の天ぷら かぼちゃの甘煮 ほうれん草と人参のソテー ブロッコリーとチーズのサラダ | 白おにぎり 豚肉の生姜焼き(赤ピーマン) フライドポテト 大豆と昆布の煮物 卵焼き キャベツとハムのすりごま和え |
| | | | 494kcal 蛋白16.4g 脂質16.0g 塩分2.3g | 472kcal 蛋白20.3g 脂質13.9g 塩分1.5g |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 白おにぎり 海鮮ビーフン ヤングコーンの青のり風味 大学芋 ピーマンとツナの甘辛煮 カリフラワーと人参のマヨサラダ | 白おにぎり 大根と豚肉の味噌煮 手作りひじきコロッケ 高野豆腐の卵とじ いんげんのバター炒め 春雨と錦糸卵の酢の物 | 白おにぎり 唐揚げ アイオリソース コーンの甘煮 なすのミートソース煮 小松菜としめじのソテー れんこんの香味和え | 菜飯おにぎり 鯖の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 はんぺんの天ぷら 白菜とわかめの煮浸し ごぼうとベーコンの中華和え | 白おにぎり トンカツ ソース キャベツのカレー炒め がんと人参の含め煮 ひじきの煮物(枝豆) チンゲン菜とえのきのお浸し |
| 391kcal 蛋白11.8g 脂質8.7g 塩分1.7g | 420kcal 蛋白16.1g 脂質12.4g 塩分1.3g | 487kcal 蛋白16.3g 脂質21.7g 塩分1.5g | 449kcal 蛋白13.9g 脂質15.4g 塩分2.2g | 397kcal 蛋白14.9g 脂質10.9g 塩分1.5g |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 白おにぎり 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの天ぷら 金平ごぼう 糸コンの青のり炒め 菜の花とコーンの和え物 | 白おにぎり 揚げ出し豆腐のきのこあん 筑前煮 こふきさつまいも ブロッコリーとハムのガーリック炒め インゲンとツナの胡麻和え | 白おにぎり ハンバーグ デミソース フライドポテト ピーマンとウインナーのバターソテー コールスロー スパゲティコンソメ風味 | 炊き込みご飯(おにぎり) 白身魚の香味フライ シーフードと白菜のスープ煮 さつまいものレモン煮 ほうれん草と赤ピーマンのソテー カリフラワーと人参の甘酢漬け |
| | 373kcal 蛋白12.7g 脂質7.6g 塩分1.2g | 373kcal 蛋白10.7g 脂質9.9g 塩分1.5g | 468kcal 蛋白10.2g 脂質16.9g 塩分1.2g | 361kcal 蛋白13.7g 脂質7.2g 塩分1.6g |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 白おにぎり マーボー豆腐 豚肉のニラ玉 レンコンチップ グリーンピースと人参の甘煮 小松菜とじゃこの中華和え | わかめごはんおにぎり 鮭のちゃんちゃん焼き アメリカンドッグ きのこのおろし煮 ブロッコリーのカニカマあん じゃがいもとゆで卵のサラダ | 白おにぎり イカ天 肉団子 青梗菜とベーコンの炒め煮 大根と油揚げの甘辛煮 カリフラワーの青のり和え | 白おにぎり 唐揚げ ビーフンとえびの炒め物 枝豆 ひじきの煮物(大豆) れんこんの土佐和え | 白おにぎり 牛肉と野菜のソース炒め 手作りコロッケ 厚揚げと人参の煮物 揚げナスの香味漬け 菜の花と塩昆布のマヨ和え |
| 436kcal 蛋白16.0g 脂質13.6g 塩分1.6g | 421kcal 蛋白14.0g 脂質15.2g 塩分1.6g | 455kcal 蛋白17.3g 脂質14.8g 塩分1.5g | 483kcal 蛋白19.2g 脂質18.6g 塩分1.3g | 454kcal 蛋白14.8g 脂質18.3g 塩分1.1g |
| 26 | 27 | 28 | | |
| 白おにぎり ハンバーグ ケチャップ 添え野菜(人参) さつまいもの天ぷら ほうれん草とベーコンのコンソメ炒め きのこバター | 白おにぎり チキンカツ ポン酢 ブロッコリーの塩ゆで 里芋のそぼろカレー煮 マカロニ(フジリ)のクリーム煮 白菜と人参の和え物 | こんぶおにぎり サバの塩焼き 金時豆 卵焼き 高野豆腐の野菜あんかけ わかめと春雨の酢の物 | | |
| 382kcal 蛋白10.2g 脂質10.0g 塩分1.8g | 415kcal 蛋白12.7g 脂質11.6g 塩分1.2g | 426kcal 蛋白16.8g 脂質13.3g 塩分0.9g | | |

平成29年度 03月献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| | | | 白おにぎり 豚肉豆腐(ニラ) かぼちゃの天ぷら 大根の親子あん 糸こんのツナ炒め 小松菜と人参の和え物 | 雛ちらし寿司(でんぶ・卵) 唐揚げ ブロッコリーの塩ゆで 春キャベツとハムのスープ煮 バターコーン 里芋と枝豆の梅サラダ |
| | | | 419kcal 蛋白16.0g 脂質11.6g 塩分0.8g | 422kcal 蛋白15.5g 脂質18.4g 塩分1.9g |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 白おにぎり 豚肉と野菜のクリーム煮 レンコンフライ(パセリ) じゃがいものそぼろ煮 厚揚げとエビのコンソメ煮 白菜のコールスロー | 白おにぎり イカの磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮 肉団子 金平ごぼう 菜の花と錦糸卵の和え物 | 白おにぎり すきやき煮 昆布豆 さつまいもの天ぷら 切干大根とワカメの煮浸し れんこんのゆかり和え | コーンごはんおにぎり ミンチカツ 春キャベツのカレー炒め ピーマンとハムの甘辛煮 揚げ里芋の味噌和え ゆで卵と人参の胡麻マヨ和え | 白おにぎり 白身魚の南蛮漬け がんと人参の含め煮 焼きビーフン いんげんとえのきの煮物 チンゲン菜のお浸し |
| 453kcal 蛋白15.6g 脂質14.9g 塩分1.8g | 510kcal 蛋白17.3g 脂質17.3g 塩分1.0g | 414kcal 蛋白15.9g 脂質7.8g 塩分1.9g | 425kcal 蛋白10.6g 脂質16.1g 塩分1.5g | 401kcal 蛋白15.6g 脂質11.2g 塩分1.5g |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 白おにぎり 牛肉とにんにくの芽の炒め物 揚げ野菜(じゃがいも・人参) 白花豆の甘煮 切干大根と昆布の煮浸し ほうれん草とじゃこのポン酢和え | 白おにぎり 鶏肉のゴマ唐揚げ グリーンピースのカレー風味 和風スパゲティ ウインナー 小松菜とツナのサラダ | きのこごはんおにぎり サバの味噌煮 手作りほうれん草コロッケ 筑前煮 高野豆腐の卵とじ 春雨とカニカマの酢の物 | 白おにぎり ビーフシチュー風煮込み カットコーン さつまいものレモン煮 ピーマンとベーコンのソテー カリフラワーとチーズのサラダ | 白おにぎり 和風おろしハンバーグ 揚げ野菜(人参・レンコン) さつま揚げと白菜の煮物 ひじきの炒め煮 豆もやしのカレー風味 |
| 395kcal 蛋白13.4g 脂質10.7g 塩分1.5g | 499kcal 蛋白15.1g 脂質21.0g 塩分1.1g | 459kcal 蛋白16.4g 脂質18.5g 塩分1.6g | 402kcal 蛋白12.2g 脂質10.0g 塩分1.9g | 400kcal 蛋白11.0g 脂質11.0g 塩分1.2g |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ゆかりおにぎり 鶏の照り焼き風 卵焼き きのこのおろし煮 ちくわ天 れんこんの香味和え | 白おにぎり チンジャオロース風 はんぺんの天ぷら こんにゃくの田楽 ほうれん草のおかか煮 ひよこ豆のサラダ | | 白おにぎり 鮭の塩焼き 昆布としめじの佃煮 手作りコロッケ 青梗菜とイカの炒め物 マカロニ(フリ)のサラダ | 白おにぎり ポークソテー 添え野菜(ブロッコリー) かぼちゃと人参のグラッセ アメリカンドッグ 切干大根のおおさか和え |
| 468kcal 蛋白19.8g 脂質16.1g 塩分1.4g | 403kcal 蛋白12.8g 脂質12.3g 塩分1.1g | | 421kcal 蛋白13.4g 脂質13.8g 塩分1.3g | 415kcal 蛋白13.2g 脂質11.3g 塩分0.8g |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 白おにぎり トンカツ 味噌だれ 野菜炒め なすの揚げ浸し 金平ごぼう いんげんのおかか和え | 白おにぎり 鯖の竜田揚げ 卵焼き 大根とちくわの炒め煮 高野豆腐の含め煮 もやしとわかめ中華和え | 白おにぎり 豚肉の生姜焼き ピーマンとじゃこの味噌炒め かぼちゃと人参の甘煮 じゃがいものフライ 菜の花とコーンのお浸し | 白おにぎり 親子煮 ひじきの煮物 厚揚げのそぼろあん 小松菜としめじのオイスターソース炒め りんご酢の春雨サラダ | 白おにぎり 豆腐の中華あんかけ キャベツとハムのガーリック炒め 肉団子 マカロニのカレー風味* ポテトサラダ |
| 418kcal 蛋白13.1g 脂質13.4g 塩分1.1g | 447kcal 蛋白15.0g 脂質18.3g 塩分1.5g | 403kcal 蛋白13.5g 脂質8.4g 塩分0.9g | 399kcal 蛋白14.4g 脂質10.0g 塩分1.6g | 482kcal 蛋白14.3g 脂質16.7g 塩分1.2g |