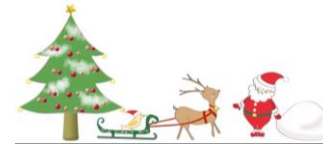




週間献立表



いこい

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	季節のジャムパン オムレツ ブロッコリー添え 洋梨缶 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー ポテトサラダ パイナップル 漬物	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ りんご缶 牛乳	御飯 厚焼たまご ほうれん草の和え物 味付海苔 味噌汁	黒糖食パン 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め かぼちゃサラダ みかん缶 牛乳	味噌雑炊 野菜のソース炒め マカロニサラダ 黄桃缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	1食分 - 437kcal 脂質 13.8g 糖質 13.5g 食塩 1.0g	1食分 - 292kcal 脂質 7.1g 糖質 7.6g 食塩 2.1g	1食分 - 459kcal 脂質 23.3g 糖質 14.1g 食塩 1.6g	1食分 - 324kcal 脂質 4.1g 糖質 10.8g 食塩 2.6g	1食分 - 365kcal 脂質 13.0g 糖質 12.4g 食塩 1.7g	1食分 - 320kcal 脂質 9.2g 糖質 8.4g 食塩 2.9g	1食分 - 374kcal 脂質 9.6g 糖質 11.8g 食塩 2.3g
昼食	御飯 かにクリームコロッケ こまつ菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ふりかけ御飯 鶏南蛮そば きんぴらごぼう しろなのお浸し どら焼き	御飯 天ぷら盛り合わせ ちんげん菜のポン酢和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め いんげんのマヨネーズ和え さと芋のあんかけ 味噌汁	赤飯 たらの野菜あんかけ しゅんぎくの湯葉和え 筑前煮 すまし汁 洋梨のゼリー	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	菜飯 かき揚げうどん かぼちゃと豚肉の煮物 金時煮豆
	1食分 - 626kcal 脂質 22.8g 糖質 13.5g 食塩 3.6g	1食分 - 663kcal 脂質 14.1g 糖質 24.8g 食塩 3.3g	1食分 - 508kcal 脂質 13.3g 糖質 16.2g 食塩 3.4g	1食分 - 648kcal 脂質 26.4g 糖質 17.7g 食塩 3.1g	1食分 - 656kcal 脂質 18.8g 糖質 25.7g 食塩 3.9g	1食分 - 603kcal 脂質 21.7g 糖質 14.8g 食塩 2.7g	1食分 - 589kcal 脂質 15.2g 糖質 16.4g 食塩 4.1g
夕食	御飯 厚揚げの五目あんかけ いんげんの胡麻和え 春雨サラダ 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き ほうれん草の柚子風味 かぼちゃと豚の煮物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華サラダ シューマイ 中華スープ	御飯 チキンピカタ こまつ菜のソテー マリネサラダ コンソメスープ	御飯 カニ玉 がんもの煮物 しろなの胡麻和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め だいこんの酢の物 ちんげん菜の煮浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹炒め 切干大根の煮物 こまつ菜の辛子和え 味噌汁
	1食分 - 529kcal 脂質 17.0g 糖質 15.9g 食塩 2.6g	1食分 - 557kcal 脂質 22.1g 糖質 21.1g 食塩 3.4g	1食分 - 539kcal 脂質 17.9g 糖質 23.7g 食塩 3.3g	1食分 - 644kcal 脂質 26.0g 糖質 25.5g 食塩 1.9g	1食分 - 497kcal 脂質 13.6g 糖質 20.1g 食塩 3.5g	1食分 - 614kcal 脂質 27.9g 糖質 18.0g 食塩 2.9g	1食分 - 568kcal 脂質 16.8g 糖質 25.5g 食塩 4.1g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



週間献立表



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	あんぱん かにかまロール カリフラワー添え 白桃缶 牛乳	わかめ雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ フルーツカクテル 漬物	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め かぼちゃサラダ 味付海苔 味噌汁	はちみつブンブン ウインナーの炒め物 ポテトサラダ パイナップル 牛乳	かに雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 マカロニサラダ りんご缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	1食分 - 384kcal 脂質 10.9g	1食分 - 303kcal 脂質 8.1g	1食分 - 373kcal 脂質 13.0g	1食分 - 372kcal 脂質 9.9g	1食分 - 464kcal 脂質 22.9g	1食分 - 298kcal 脂質 7.2g	1食分 - 344kcal 脂質 5.4g
昼食	御飯 回鍋肉 中華風冷奴 ブロッコリーの マヨネーズ和え 中華スープ	サンドイッチ フライドポテト アスパラの ドレッシング和え トマトと野菜のスープ プリン	三色丼 なすのごま油炒め 豚汁 漬物	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 黄桃缶	ゆかり御飯 かきたまにゆうめん たまねぎの天ぷら いんげんの酢味噌和え	御飯 鱈の彩り南蛮 ほうれん草の柚子風味 厚揚げとだいこんの煮物 味噌汁	御飯 すき焼き煮 かぼちゃのバターソテー カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	1食分 - 637kcal 脂質 32.3g	1食分 - 731kcal 脂質 42.0g	1食分 - 593kcal 脂質 23.1g	1食分 - 701kcal 脂質 30.3g	1食分 - 562kcal 脂質 13.3g	1食分 - 592kcal 脂質 18.8g	1食分 - 643kcal 脂質 25.2g
夕食	御飯 コロッケ 春雨のごま酢和え しろなの煮浸し 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け こまつ菜のソテー カレー風味 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 大根おろしがけ はくさいの煮浸し ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き ちんげん菜の磯和え とうがんのえびあんかけ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め しろなのポン酢和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 ロールキャベツ カリフラワの甘酢和え こまつ菜の炒め物 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き ちんげん菜の胡麻和え ひじきの煮物 すまし汁
	1食分 - 664kcal 脂質 21.2g	1食分 - 543kcal 脂質 15.1g	1食分 - 545kcal 脂質 15.5g	1食分 - 510kcal 脂質 15.6g	1食分 - 612kcal 脂質 26.3g	1食分 - 616kcal 脂質 23.7g	1食分 - 604kcal 脂質 25.0g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



週間献立表



いこい

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 黄桃缶 牛乳	中華雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 洋梨缶 漬物	ミルク食パン& ショコラロール ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 白桃缶 牛乳	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味付海苔 味噌汁	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ フルーツカクテル 牛乳	菜粥 野菜のソース炒め ポテトサラダ りんご缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	11種* - 364kcal 脂質 12.5g	11種* - 278kcal 脂質 6.1g	11種* - 453kcal 脂質 24.9g	11種* - 321kcal 脂質 4.1g	11種* - 369kcal 脂質 13.0g	11種* - 315kcal 脂質 9.9g	11種* - 377kcal 脂質 9.7g
昼食	ふりかけ御飯 焼きそば なすの煮物 味噌汁 みかん缶	御飯 煮込みハンバーグ ちんげん菜のお浸し とうがんのうすくず煮 味噌汁	散らし寿司 大豆の煮物 ブロッコリーの マヨネーズ和え 赤だし 漬物	御飯 鯖の味噌煮 きゃべつの酢の物 きんぴらごぼう 山形県 いもこ汁 郷土料理	御飯 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーの サークラフト こまつ菜のソテー コンソメスープ	わかめ御飯 かやくそば さと芋の鶏肉の煮もの ちんげん菜のわさび和え 抹茶ロールケーキ	御飯 カレイの西京焼き 厚揚げの煮物 しろなのおかか和え 味噌汁
	11種* - 638kcal 脂質 23.6g	11種* - 654kcal 脂質 23.0g	11種* - 465kcal 脂質 10.7g	11種* - 659kcal 脂質 25.9g	11種* - 620kcal 脂質 29.2g	11種* - 643kcal 脂質 16.5g	11種* - 449kcal 脂質 6.7g
夕食	御飯 たらのフライ おくらのポン酢和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 しろなの菜種和え 味噌汁	御飯 肉じゃが ほうれん草の湯葉和え れんこんのごま油炒め 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の オイスターソース炒め なすの生姜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁	御飯 おでん ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 豚肉の五目野菜炒め かぼちゃの煮物 いんげんの柚子風味 味噌汁	御飯 クリームシチュー きゃべつのレモン風味 コーンのマカロニサラダ
	11種* - 596kcal 脂質 16.4g	11種* - 566kcal 脂質 20.0g	11種* - 594kcal 脂質 20.7g	11種* - 671kcal 脂質 31.2g	11種* - 559kcal 脂質 11.6g	11種* - 614kcal 脂質 26.2g	11種* - 684kcal 脂質 23.6g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



週間献立表



	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	りんりんりんご かにかまロール カリフラワー添え パイナップル 牛乳	味噌雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ みかん缶 漬物	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ りんご缶 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め かぼちゃサラダ 味付海苔 味噌汁	抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	わかめ雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 ポテトサラダ フルーツカクテル 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I補料 - 421kcal 脂質 15.1g たんぱく質 16.5g 食塩 1.9g	I補料 - 306kcal 脂質 9.2g たんぱく質 8.5g 食塩 2.2g	I補料 - 374kcal 脂質 12.9g たんぱく質 12.3g 食塩 1.7g	I補料 - 369kcal 脂質 9.6g たんぱく質 8.4g 食塩 2.2g	I補料 - 452kcal 脂質 22.6g たんぱく質 14.4g 食塩 2.0g	I補料 - 292kcal 脂質 7.0g たんぱく質 8.0g 食塩 2.8g	I補料 - 335kcal 脂質 5.4g たんぱく質 11.2g 食塩 2.1g
昼食	オムライス ほうれん草のソテー だいこんのサラダ コンソメスープ	御飯 赤魚の幽庵焼き かぼちゃの含め煮 しろなのマヨネーズ和え 味噌汁	御飯 八宝菜 シューマイ なすの中華和え 中華スープ	ふりかけ御飯 きつねうどん いんげんと鶏肉の 味噌炒め 金時煮豆 もみじ饅頭	御飯 ポトフ ほうれん草のソテー カリフラワーの オーロラソース	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 あんかけ豆腐 ちんげん菜のポン酢和え すまし汁	御飯 エビフライと魚フライ とうがんのうすくず煮 おくらの胡麻和え 味噌汁
	I補料 - 588kcal 脂質 23.5g たんぱく質 23.7g 食塩 2.4g	I補料 - 616kcal 脂質 21.2g たんぱく質 24.5g 食塩 3.2g	I補料 - 599kcal 脂質 23.3g たんぱく質 20.5g 食塩 3.8g	I補料 - 601kcal 脂質 13.9g たんぱく質 19.5g 食塩 3.7g	I補料 - 459kcal 脂質 10.9g たんぱく質 18.3g 食塩 2.4g	I補料 - 612kcal 脂質 24.3g たんぱく質 19.6g 食塩 3.3g	I補料 - 626kcal 脂質 23.0g たんぱく質 21.3g 食塩 4.0g
夕食	御飯 豆腐チャンプルー ブロッコリーの生姜和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 ひじきの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 和風オムレツ 春雨の酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め だいこんの煮物 ちんげん菜の 胡麻マヨ和え 味噌汁	御飯 鰯のフライ しろなの柚子風味 かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 チキンの黄金焼き いんげんのソテー マリネサラダ コンソメスープ	御飯 肉団子と野菜の煮物 なすのカレー炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁
	I補料 - 599kcal 脂質 20.7g たんぱく質 24.1g 食塩 4.2g	I補料 - 593kcal 脂質 21.5g たんぱく質 22.5g 食塩 3.1g	I補料 - 634kcal 脂質 19.4g たんぱく質 25.1g 食塩 3.4g	I補料 - 657kcal 脂質 33.1g たんぱく質 17.1g 食塩 2.7g	I補料 - 602kcal 脂質 23.9g たんぱく質 19.5g 食塩 2.5g	I補料 - 740kcal 脂質 33.9g たんぱく質 25.1g 食塩 1.7g	I補料 - 543kcal 脂質 14.2g たんぱく質 16.4g 食塩 4.2g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



週間献立表



	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ いんげん添え りんご缶 牛乳	かに雑炊 野菜のカレーソテー ポテトサラダ 黄桃缶 漬物	カスタードロール& ベジロール ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味付海苔 味噌汁	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳	中華雑炊 野菜のソース炒め スパゲティサラダ みかん缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I補料 - 364kcal 脂質 12.5g たんぱく質 13.9g 食塩 1.6g	I補料 - 299kcal 脂質 8.1g たんぱく質 8.7g 食塩 1.8g	I補料 - 442kcal 脂質 22.3g たんぱく質 12.8g 食塩 1.1g	I補料 - 321kcal 脂質 4.1g たんぱく質 10.2g 食塩 2.5g	I補料 - 369kcal 脂質 13.0g たんぱく質 12.2g 食塩 1.7g	I補料 - 280kcal 脂質 6.2g たんぱく質 8.2g 食塩 2.8g	I補料 - 371kcal 脂質 9.6g たんぱく質 11.7g 食塩 2.3g
昼食	パン クリスマス グラタン 野菜サラダ 鶏肉の唐揚げ ミネストローネ クリスマスケーキ	わかめ御飯 とんこつラーメン ほうれん草の菜種和え 春巻き	御飯 たらの寄せ鍋風煮 かぼちゃのバターソテー 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 とんかつ カリフラワーの甘酢和え しろなの煮浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 カレー風味 マカロニサラダ 味噌汁	牛丼 おくらのおかか和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 ハンバーグ なすの煮物 ちんげん菜の柚子風味 味噌汁
	I補料 - 659kcal 脂質 36.1g たんぱく質 27.3g 食塩 2.8g	I補料 - 609kcal 脂質 19.4g たんぱく質 21.5g 食塩 5.2g	I補料 - 518kcal 脂質 9.8g たんぱく質 25.7g 食塩 3.5g	I補料 - 589kcal 脂質 16.1g たんぱく質 21.2g 食塩 3.6g	I補料 - 646kcal 脂質 23.1g たんぱく質 25.2g 食塩 4.3g	I補料 - 617kcal 脂質 25.6g たんぱく質 19.3g 食塩 3.4g	I補料 - 649kcal 脂質 20.2g たんぱく質 21.8g 食塩 4.1g
夕食	御飯 豚肉と野菜の蒸し煮 こまつ菜の マヨネーズ和え きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き ちんげん菜の辛子和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 親子煮 ブロッコリーのあんかけ だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 麻婆なす 春雨サラダ いんげんの マヨネーズ和え 中華スープ	御飯 鯖の塩焼き こまつ菜の生姜和え がんもの煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の マヨマスタード焼き ほうれん草の湯葉和え ビーフンの炒め物 味噌汁	炊き込み御飯 年越しそば いんげんの胡麻和え 黄桃缶
	I補料 - 628kcal 脂質 29.1g たんぱく質 18.7g 食塩 4.3g	I補料 - 630kcal 脂質 24.7g たんぱく質 25.4g 食塩 3.3g	I補料 - 550kcal 脂質 15.4g たんぱく質 22.3g 食塩 3.3g	I補料 - 592kcal 脂質 25.0g たんぱく質 19.0g 食塩 3.4g	I補料 - 560kcal 脂質 22.4g たんぱく質 21.2g 食塩 3.2g	I補料 - 610kcal 脂質 25.1g たんぱく質 23.0g 食塩 3.8g	I補料 - 502kcal 脂質 7.6g たんぱく質 17.6g 食塩 3.6g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。