



いこい



# 週間献立表



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	菜飯 祝い肴 雑煮 祝い箸	たまご雑炊 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め スパゲティサラダ 黄桃缶 漬物	レーズンドッグ 野菜のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツカクテル 牛乳	御飯 野菜のマヨ醤油炒め ポテトサラダ 味付海苔 味噌汁	黒糖食パン ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	味噌雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 ポテトサラダ 洋梨缶 漬物	♪七草粥♪  炒り卵 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I総計 - 294kcal 脂質 7.2g 外ハク質 13.6g 食塩 2.2g	I総計 - 322kcal 脂質 9.5g 外ハク質 9.3g 食塩 2.7g	I総計 - 384kcal 脂質 15.3g 外ハク質 12.0g 食塩 1.4g	I総計 - 372kcal 脂質 9.9g 外ハク質 8.5g 食塩 2.2g	I総計 - 429kcal 脂質 19.4g 外ハク質 13.3g 食塩 1.5g	I総計 - 305kcal 脂質 8.2g 外ハク質 8.0g 食塩 2.4g	I総計 - 235kcal 脂質 5.2g 外ハク質 9.8g 食塩 3.5g
昼食	赤飯 ①さと芋の煮付  ②蒸し物 ③黒豆ときんとん ④牛肉八幡巻 ⑤高野豆腐の煮物 ⑥伊達巻 ⑦青菜の和え物 ⑧ぶりの照り焼き ⑨炊き合わせ 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ ほうれん草の菜種和え 味噌汁	散らし寿司 ブロッコリーのピーナツ和え 茶碗蒸し 赤だし 漬物 饅頭	御飯 ビーフシチュー だいこんサラダ 北海柱フライ	御飯 鶏肉の山椒焼き 春雨の酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁	炊き込み御飯 牛肉の卵とじうどん ほうれん草の柚子風味 うぐいす煮豆	御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 もやしの辛子和え 味噌汁
	I総計 - 753kcal 脂質 18.2g 外ハク質 49.3g 食塩 5.2g	I総計 - 542kcal 脂質 15.9g 外ハク質 21.8g 食塩 3.8g	I総計 - 586kcal 脂質 12.9g 外ハク質 30.3g 食塩 4.3g	I総計 - 703kcal 脂質 30.0g 外ハク質 17.0g 食塩 2.8g	I総計 - 526kcal 脂質 16.0g 外ハク質 22.2g 食塩 2.6g	I総計 - 608kcal 脂質 19.5g 外ハク質 22.6g 食塩 4.2g	I総計 - 650kcal 脂質 27.9g 外ハク質 19.1g 食塩 3.3g
夕食	御飯 豚肉の角煮 えびとブロッコリーのうま塩炒め れんこんのマリネ はくさいスープ	御飯 すき焼き煮 きゃべつの酢の物 味噌汁 煮豆	御飯 鯖の塩焼き なが芋の白煮 たまねぎの和風ドレッシング くず汁	御飯 カニ玉 ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ なすのオイスターソース炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	御飯 鶏肉のマヨマスタード焼き おくらの胡麻和え だいこんの煮物 味噌汁	御飯 肉団子のクリームシチュー じゃが芋の塩胡椒炒め こまつ菜のソテー
	I総計 - 473kcal 脂質 10.3g 外ハク質 26.2g 食塩 2.9g	I総計 - 649kcal 脂質 23.9g 外ハク質 22.5g 食塩 2.7g	I総計 - 521kcal 脂質 11.3g 外ハク質 30.9g 食塩 3.8g	I総計 - 529kcal 脂質 13.9g 外ハク質 20.5g 食塩 3.5g	I総計 - 599kcal 脂質 19.5g 外ハク質 20.6g 食塩 3.6g	I総計 - 615kcal 脂質 26.6g 外ハク質 25.4g 食塩 3.2g	I総計 - 649kcal 脂質 23.1g 外ハク質 19.2g 食塩 4.0g

※ 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。

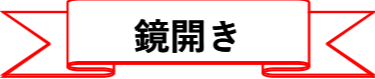


# 週間献立表



いこい

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	あんぱん オムレツ いんげん添え パイナップル 牛乳	かに雑炊 野菜の オイスターソース炒め マカロニサラダ りんご缶 漬物	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ みかん缶 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	はちみつブンブン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ フルーツカクテル 牛乳	菜粥 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ 白桃缶 漬物	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I総計 - 410kcal 脂質 13.3g たんぱく質 14.6g 食塩 1.2g	I総計 - 308kcal 脂質 9.1g たんぱく質 8.6g 食塩 2.2g	I総計 - 419kcal 脂質 19.3g たんぱく質 13.4g 食塩 1.9g	I総計 - 321kcal 脂質 4.1g たんぱく質 10.2g 食塩 2.5g	I総計 - 408kcal 脂質 16.5g たんぱく質 13.8g 食塩 1.9g	I総計 - 306kcal 脂質 8.1g たんぱく質 8.0g 食塩 2.9g	I総計 - 375kcal 脂質 9.6g たんぱく質 11.7g 食塩 2.3g
昼食	菜飯 にゅうめん ちんげん菜のわさび和え 切干大根の炒め煮	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 黄桃缶	御飯 かにクリームコロッケ ブロッコリーの おかか和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ゆかり御飯 肉そば ふろふきだいこん しゅんぎくの湯葉和え ぜんざい	御飯 回鍋肉 こまつ菜のナムル シューマイ 中華スープ	御飯 鯖の煮付け ちんげん菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	御飯 チキンカツ ビーフンソテー ほうれん草の錦糸和え 味噌汁
	I総計 - 586kcal 脂質 13.1g たんぱく質 22.2g 食塩 5.9g	I総計 - 647kcal 脂質 26.8g たんぱく質 14.4g 食塩 3.1g	I総計 - 628kcal 脂質 21.6g たんぱく質 16.0g 食塩 3.6g	I総計 - 641kcal 脂質 14.1g たんぱく質 19.6g 食塩 3.5g	I総計 - 599kcal 脂質 26.1g たんぱく質 17.5g 食塩 3.0g	I総計 - 571kcal 脂質 22.6g たんぱく質 21.5g 食塩 3.3g	I総計 - 658kcal 脂質 27.8g たんぱく質 23.7g 食塩 4.3g
夕食	御飯 鶏肉の塩麹炒め がんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	御飯 カレイのムニエル ひじきの煮物 こまつ菜のポン酢和え 味噌汁	御飯 筑前煮 なすのごま油炒め ほうれん草の辛子和え 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー カリフラワーのサラダ かぼちゃのあんかけ 味噌汁	御飯 揚げ鶏の香味だれ おくらのおかか和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 なすの醤油和え 豚肉とれんこんの バター炒め 味噌汁	御飯 おでん いんげんの マヨネーズ和え 味噌汁 金時煮豆
	I総計 - 548kcal 脂質 17.1g たんぱく質 25.1g 食塩 3.9g	I総計 - 568kcal 脂質 16.0g たんぱく質 22.9g 食塩 2.9g	I総計 - 526kcal 脂質 14.4g たんぱく質 21.3g 食塩 3.9g	I総計 - 632kcal 脂質 24.1g たんぱく質 23.6g 食塩 3.7g	I総計 - 578kcal 脂質 16.8g たんぱく質 23.1g 食塩 3.6g	I総計 - 640kcal 脂質 22.9g たんぱく質 18.6g 食塩 4.4g	I総計 - 551kcal 脂質 12.9g たんぱく質 20.8g 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がございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



いこい



# 週間献立表



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 洋梨缶 牛乳	きつね雑炊 野菜のカレーソテー ポテトサラダ パイナップル 漬物	ミルク食パン& ショコラロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 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	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	わかめ雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 マカロニサラダ 黄桃缶 漬物	御飯 炒り卵 野菜添え 味付海苔 味噌汁
	I補料 - 334kcal 脂質 10.1g 外ハク質 13.2g 食塩 1.5g	I補料 - 322kcal 脂質 9.9g 外ハク質 10.0g 食塩 2.3g	I補料 - 395kcal 脂質 18.5g 外ハク質 11.5g 食塩 1.5g	I補料 - 358kcal 脂質 7.8g 外ハク質 8.4g 食塩 2.5g	I補料 - 419kcal 脂質 19.3g 外ハク質 13.4g 食塩 1.9g	I補料 - 296kcal 脂質 7.0g 外ハク質 7.9g 食塩 2.9g	I補料 - 349kcal 脂質 5.5g 外ハク質 12.3g 食塩 2.1g
昼食	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 あんかけ豆腐 こまつ菜の胡麻和え すまし汁	わかめ御飯 焼きそば さつま芋の甘煮 味噌汁 白桃缶	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 おくらの和え物 さと芋の煮物 味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	木の葉丼 ちんげん菜の辛子和え 粕汁 漬物	照りたまバーガー ジャーマンポテト きゃべつのレモン風味 コーンクリームスープ	御飯 肉豆腐 カリフラワーの甘酢和え ほうれん草のソテー 味噌汁
	I補料 - 576kcal 脂質 21.0g 外ハク質 17.9g 食塩 3.2g	I補料 - 618kcal 脂質 19.1g 外ハク質 16.8g 食塩 3.4g	I補料 - 531kcal 脂質 14.4g 外ハク質 18.5g 食塩 2.9g	I補料 - 538kcal 脂質 14.9g 外ハク質 24.6g 食塩 3.3g	I補料 - 526kcal 脂質 13.6g 外ハク質 20.4g 食塩 4.4g	I補料 - 711kcal 脂質 35.6g 外ハク質 28.8g 食塩 5.3g	I補料 - 628kcal 脂質 25.5g 外ハク質 25.1g 食塩 3.2g
夕食	御飯 チキンのトマトソース ちんげん菜のソテー マカロニとコーンの サラダ コンソメスープ	御飯 <b>郷土料理</b> カジキマグロのフライ ほうれん草のポン酢和え 新潟県 のっぺい汁 金時煮豆	御飯 和風オムレツ なすの味噌炒め ちんげん菜の湯葉和え すまし汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ひじきの煮物 こまつ菜のお浸し 味噌汁	御飯 ポトフ かぼちゃのバターソテー ブロッコリーのサラダ	御飯 鶏肉の治部煮 いんげんの マヨネーズ和え 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 とんかつ だいこんの煮物 おくらの胡麻和え 味噌汁
	I補料 - 614kcal 脂質 24.7g 外ハク質 23.2g 食塩 2.6g	I補料 - 704kcal 脂質 24.1g 外ハク質 24.9g 食塩 3.0g	I補料 - 595kcal 脂質 20.4g 外ハク質 22.3g 食塩 3.7g	I補料 - 644kcal 脂質 28.6g 外ハク質 18.9g 食塩 3.7g	I補料 - 552kcal 脂質 17.9g 外ハク質 20.1g 食塩 2.7g	I補料 - 564kcal 脂質 15.2g 外ハク質 21.5g 食塩 4.2g	I補料 - 567kcal 脂質 15.0g 外ハク質 19.7g 食塩 3.7g

※ 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



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	りんりんりんご オムレツ ブロッコリー添え フルーツカクテル 牛乳	味噌雑炊 野菜の オイスターソース炒め マカロニサラダ 洋梨缶 漬物	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ パイナップル 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	抹茶ツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ りんご缶 牛乳	中華雑炊 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ 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 - 449kcal 外ハク質 17.4g 脂質 17.5g 食塩 2.0g	I補料 - 313kcal 外ハク質 7.9g 脂質 9.2g 食塩 2.2g	I補料 - 427kcal 外ハク質 13.8g 脂質 19.4g 食塩 2.0g	I補料 - 321kcal 外ハク質 10.2g 脂質 4.1g 食塩 2.5g	I補料 - 407kcal 外ハク質 13.3g 脂質 17.1g 食塩 1.8g	I補料 - 281kcal 外ハク質 8.4g 脂質 6.2g 食塩 2.8g	I補料 - 372kcal 外ハク質 11.6g 脂質 9.6g 食塩 2.2g
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き ちんげん菜の生姜和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 鱈のフライ 切干大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ふりかけ御飯 きつねうどん しろなと豚肉の煮物 抹茶カットロールケーキ	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め ブロッコリーのあんかけ だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ れんこんの胡麻味噌煮 ほうれん草の錦糸和え すまし汁	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ バナナヨーグルト	菜飯 味噌ラーメン ブロッコリーの マヨネーズ和え 肉団子
	I補料 - 553kcal 外ハク質 23.5g 脂質 18.7g 食塩 3.5g	I補料 - 647kcal 外ハク質 20.5g 脂質 28.2g 食塩 2.9g	I補料 - 603kcal 外ハク質 17.2g 脂質 20.8g 食塩 3.5g	I補料 - 621kcal 外ハク質 19.4g 脂質 27.6g 食塩 2.7g	I補料 - 525kcal 外ハク質 16.0g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	I補料 - 675kcal 外ハク質 17.7g 脂質 29.6g 食塩 3.0g	I補料 - 535kcal 外ハク質 18.2g 脂質 12.6g 食塩 3.6g
夕食	御飯 八宝菜 なすのドレッシング和え シューマイ 中華スープ	御飯 牛肉の柳川風煮 いんげんの胡麻和え ビーフンソテー 味噌汁	御飯 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーの サワークラフト こまつ菜のソテー コンソメスープ	御飯 ロールキャベツ かぼちゃの煮物 春雨サラダ 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ だいこんの田楽 おくらの柚子風味 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 ちんげん菜のポン酢和え 味噌汁	御飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 こまつ菜のお浸し 味噌汁
	I補料 - 558kcal 外ハク質 18.7g 脂質 20.4g 食塩 4.0g	I補料 - 571kcal 外ハク質 19.9g 脂質 19.1g 食塩 4.2g	I補料 - 533kcal 外ハク質 21.3g 脂質 19.7g 食塩 2.1g	I補料 - 571kcal 外ハク質 18.7g 脂質 15.2g 食塩 4.2g	I補料 - 614kcal 外ハク質 21.7g 脂質 23.9g 食塩 2.9g	I補料 - 552kcal 外ハク質 20.9g 脂質 22.4g 食塩 3.1g	I補料 - 613kcal 外ハク質 24.0g 脂質 22.8g 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がございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



# 週間献立表



いこい

	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え フルーツカクテル 牛乳	わかめ雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 白桃缶 漬物	カスタードロール& ベジロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ みかん缶 牛乳				
	I補給 - 332kcal 脂質 10.1g 糖質 13.3g 食塩 1.5g	I補給 - 294kcal 脂質 8.0g 糖質 7.7g 食塩 2.4g	I補給 - 370kcal 脂質 15.0g 糖質 12.1g 食塩 1.3g				
昼食	御飯 豚肉の胡麻たれ焼き ちんげん菜の辛子和え 大豆の煮物 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの柚子風味 とうがんの生姜あんかけ 味噌汁 りんごのコンポート	御飯 親子煮 春雨の酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁				
	I補給 - 632kcal 脂質 26.4g 糖質 19.7g 食塩 3.0g	I補給 - 634kcal 脂質 22.0g 糖質 19.5g 食塩 3.3g	I補給 - 544kcal 脂質 13.4g 糖質 22.1g 食塩 3.5g				
夕食	御飯 たらの寄せ鍋風煮 ハムとコーンの マカロニサラダ 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 麻婆なす ブロッコリーのサラダ 春巻き 中華スープ	御飯 豚肉と野菜の蒸し ちんげん菜の胡麻和え れんこんの甘辛炒め 味噌汁				
	I補給 - 559kcal 脂質 11.8g 糖質 26.8g 食塩 3.5g	I補給 - 603kcal 脂質 25.9g 糖質 18.5g 食塩 3.0g	I補給 - 600kcal 脂質 25.2g 糖質 18.3g 食塩 4.3g				

※ 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。