

未来同一献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん キャベツとあさりの酒煮 金時豆	ふわとろスクランブルエッグ フライドポテト(青のり) 3色豆のツナマヨサラダ	ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと青さのナムル かけておいしい卵	鶏肉と野菜の白ワイン煮 かぼちゃといんげんのサラダ マカロニのトマトソース炒め	赤魚の幽庵焼き 里芋とさつま揚げの煮物 刻みすずき	オムレツ ロースハム キャベツのマリネ	
	エネルギー 96 kcal 蛋白質 4.88 g 脂質 0.84 g 炭水化物 17.20 g 食塩 1.23 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 6.29 g 脂質 13.48 g 炭水化物 11.54 g 食塩 0.95 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 9.08 g 脂質 12.10 g 炭水化物 7.40 g 食塩 1.13 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 8.76 g 脂質 5.35 g 炭水化物 22.43 g 食塩 1.07 g	エネルギー 90 kcal 蛋白質 9.63 g 脂質 2.17 g 炭水化物 7.46 g 食塩 0.88 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 13.97 g 脂質 7.31 g 炭水化物 4.35 g 食塩 1.22 g	
昼食							
	赤飯 鶏肉の照り煮 彩り卵とじ ひじきのサラダ	かに飯(国産紅ずわいがに使用) いわしの梅煮 かぼちゃのそぼろあん 煮豆 なめらか驚ようかん	さばのみぞれ煮 卵の花 カリフラワーと小松菜のお浸し	三色丼 里芋あんかけ 春雨サラダ	チーズ入りチキンカツ かぼちゃのマッシュ(添え) 切り昆布と油揚げの煮物 キャベツとコーンのおかか和え	とろろそば(温) 鶏とネギのさつま揚げ 白菜の胡麻和え	
	エネルギー 285 kcal 蛋白質 20.30 g 脂質 12.33 g 炭水化物 21.02 g 食塩 2.61 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 20.70 g 脂質 8.70 g 炭水化物 36.48 g 食塩 2.82 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 14.98 g 脂質 17.39 g 炭水化物 10.46 g 食塩 1.22 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 7.51 g 脂質 11.03 g 炭水化物 17.01 g 食塩 2.20 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 9.83 g 脂質 8.35 g 炭水化物 21.83 g 食塩 1.30 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 12.30 g 脂質 7.87 g 炭水化物 51.60 g 食塩 2.21 g	
夕食							
	さわらの幽庵焼き 甘酢しょうが(添え) 高野豆腐と野菜の煮物 おくらと長芋の和え物	肉団子の中華あん 春雨と干しエビのガーリック炒め きゅうりの胡麻和え	牛肉と春野菜のオイスター炒め しゅうまい 人参とピーマンの胡麻和え	天然ぶりの照焼き 味付け花人参(添え) 青菜と海老の炒め物 刻み大根の梅肉和え	おろしハンバーグ 茄子の吉野煮 菜の花のめた和え	タラの味噌焼き 茹でいんげん(添え) 小松菜と薄揚げの煮びたし ポテトサラダ	
	エネルギー 146 kcal 蛋白質 12.75 g 脂質 6.36 g 炭水化物 8.70 g 食塩 1.83 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 6.82 g 脂質 8.10 g 炭水化物 27.29 g 食塩 1.68 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 9.30 g 脂質 13.10 g 炭水化物 17.35 g 食塩 1.35 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 11.84 g 脂質 8.91 g 炭水化物 5.97 g 食塩 1.35 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 12.76 g 脂質 20.25 g 炭水化物 22.10 g 食塩 2.15 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 10.93 g 脂質 4.51 g 炭水化物 12.36 g 食塩 1.10 g	
合計	エネルギー 527 kcal 蛋白質 37.93 g 脂質 19.53 g 炭水化物 46.92 g 食塩 5.67 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 33.81 g 脂質 30.28 g 炭水化物 75.31 g 食塩 5.45 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 33.36 g 脂質 42.59 g 炭水化物 35.21 g 食塩 3.70 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 28.11 g 脂質 25.29 g 炭水化物 45.41 g 食塩 4.62 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 32.22 g 脂質 30.77 g 炭水化物 51.39 g 食塩 4.33 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 37.20 g 脂質 19.69 g 炭水化物 68.31 g 食塩 4.53 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。

未来同一献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	肉団子の照焼 白菜と春雨の煮物 青しそきゅうり漬け	焼きさば 高野の炊き合わせ 大根としその美の漬物	鶏肉とじゃが芋のアヒージョ カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め スパゲティサラダ	ちくわと昆布の炒り煮 ごぼうサラダ しば漬け	肉団子のケチャップ煮 粒マスタード入りポテトサラダ カリフラワーのマリネ	根菜入りつくね チンゲン菜と椎茸の炒め煮 煮豆	チーズオムレツ マッシュポテト ひじきのサラダ
	エネルギー 118 kcal 蛋白質 5.72 g 脂質 3.53 g 炭水化物 14.81 g 食塩 1.54 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 8.44 g 脂質 8.74 g 炭水化物 6.52 g 食塩 0.95 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 9.30 g 脂質 13.40 g 炭水化物 10.60 g 食塩 1.01 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 3.50 g 脂質 3.97 g 炭水化物 10.56 g 食塩 1.67 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 6.91 g 脂質 6.66 g 炭水化物 19.96 g 食塩 1.40 g	エネルギー 150 kcal 蛋白質 6.85 g 脂質 7.68 g 炭水化物 12.90 g 食塩 1.05 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 11.27 g 脂質 7.68 g 炭水化物 9.24 g 食塩 1.89 g
昼食							
	あじの生姜煮 キャベツと薄揚げの煮びたし かにかまと玉ねぎのサラダ	鶏肉の味噌炒め 青菜と海老の炒め物 根菜サラダ	豚丼 ほうれん草のピーナッツ和え 白花豆	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ ポテトフライ(添え) 五目厚焼玉子 きゅうりの胡麻和え	鮭の塩焼き 大根のはりはり漬け(添え) 里芋とさつま揚げの煮物 めかぶの三杯酢和え	たまごうどん(温) チーズ入磯辺かまぼこ 刻み大根の梅肉和え	さばの漬け焼き 甘酢しょうが(添え) かぼちゃの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し
	エネルギー 219 kcal 蛋白質 15.27 g 脂質 11.08 g 炭水化物 13.26 g 食塩 1.55 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 12.59 g 脂質 11.23 g 炭水化物 18.33 g 食塩 2.19 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 14.16 g 脂質 14.64 g 炭水化物 22.74 g 食塩 2.52 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 15.49 g 脂質 14.02 g 炭水化物 10.95 g 食塩 1.32 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 18.29 g 脂質 3.43 g 炭水化物 9.07 g 食塩 1.99 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 8.74 g 脂質 9.18 g 炭水化物 40.68 g 食塩 2.91 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 10.02 g 脂質 12.86 g 炭水化物 11.86 g 食塩 1.18 g
夕食							
	鶏ももの唐揚げ トマトソースのスパゲティ(添え) きんぴらごぼう オクラとろろ	肉しゅうまい 茹でブロッコリー(添え) 人参とわかめの土佐煮 おからとツナのサラダ	赤魚の煮付け 煮奴 おくらとモロヘイヤの和え物	豚肉と根菜のごま豆乳煮 ピーマンとじゃこのくたくた キャベツの酢味噌和え	かぼちゃのコロッケ マカロニのパセリソテー(添え) 人参グラッセ(添え) 茄子としめじのトマトソース 3色豆のツナマヨサラダ	いわしの生姜煮 さつま芋の甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏つくねと大根の煮物 春雨の五目炒め キャベツの梅和え
	エネルギー 306 kcal 蛋白質 15.41 g 脂質 12.08 g 炭水化物 31.48 g 食塩 1.50 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.13 g 脂質 23.63 g 炭水化物 28.53 g 食塩 2.96 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 2.77 g 炭水化物 15.74 g 食塩 2.24 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 7.96 g 脂質 15.52 g 炭水化物 16.60 g 食塩 1.68 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 6.02 g 脂質 25.03 g 炭水化物 33.12 g 食塩 1.22 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 10.82 g 脂質 4.74 g 炭水化物 22.99 g 食塩 1.53 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 8.43 g 脂質 6.56 g 炭水化物 22.92 g 食塩 1.92 g
合計 エネルギー 643 kcal 蛋白質 36.40 g 脂質 26.69 g 炭水化物 59.55 g 食塩 4.59 g	合計 エネルギー 763 kcal 蛋白質 37.16 g 脂質 43.60 g 炭水化物 53.38 g 食塩 6.10 g	合計 エネルギー 638 kcal 蛋白質 36.65 g 脂質 30.81 g 炭水化物 49.08 g 食塩 5.77 g	合計 エネルギー 561 kcal 蛋白質 26.95 g 脂質 33.51 g 炭水化物 38.11 g 食塩 4.67 g	合計 エネルギー 694 kcal 蛋白質 31.22 g 脂質 35.12 g 炭水化物 62.15 g 食塩 4.61 g	合計 エネルギー 618 kcal 蛋白質 26.41 g 脂質 21.60 g 炭水化物 76.57 g 食塩 5.49 g	合計 エネルギー 589 kcal 蛋白質 29.72 g 脂質 27.10 g 炭水化物 44.02 g 食塩 4.99 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。

未来同一献立

	14	15	16	17	18	19	20
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 大根と胡麻のポン酢和え 山芋とろろ(だし入り)	鶏肉といんげんの煮物 ほうれん草の白和え 金時豆	ふわとろスクランブルエッグ マカロニのトマトソース炒め 人参と蒸し鶏のサラダ	ぶりのみりん醤油焼き さつま揚げの煮物 北海道産昆布の佃煮	ウインナーと野菜のクリーム煮 ビーフン カリフラワーのマリネ	厚焼玉子 白菜のうま煮 大根としその実の漬物	野菜とマカロニのコンソメ煮 青菜と海老の炒め物 キャベツのマリネ
	エネルギー 147 kcal 蛋白質 6.80 g 脂質 8.82 g 炭水化物 9.64 g 食塩 1.16 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 5.52 g 脂質 4.16 g 炭水化物 10.78 g 食塩 0.94 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 6.58 g 脂質 13.50 g 炭水化物 15.92 g 食塩 1.21 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 10.39 g 脂質 7.10 g 炭水化物 8.57 g 食塩 1.52 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 3.45 g 脂質 3.48 g 炭水化物 19.27 g 食塩 1.39 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 5.25 g 脂質 3.81 g 炭水化物 5.62 g 食塩 1.13 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 4.25 g 脂質 3.17 g 炭水化物 8.72 g 食塩 1.16 g
昼食							
	チキンステーキ 茹でキャベツ(添え) とうもろこしと豆のチリソース煮 ハム入りマカロニサラダ	オムライス 一口コロッケ(チーズ) レンコンの梅おかかマヨサラダ	さばの煮付け きんぴらごぼう かぼちゃといんげんのサラダ	牛肉コロッケ トマトソースのスパゲティ(添え) 茹でブロッコリー(添え) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 3色豆のツナマヨサラダ	淡雪かにあんかけ丼 煮豆 みかんます 新	赤魚の西京焼き 味付け花人参(添え) おからごぼう ブロッコリーのおかかマヨ和え	鶏もも肉の照り焼き 柚子味噌大根 オクラとろろ
	エネルギー 351 kcal 蛋白質 23.19 g 脂質 20.42 g 炭水化物 16.38 g 食塩 2.43 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 10.35 g 脂質 15.38 g 炭水化物 26.05 g 食塩 2.77 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 11.70 g 脂質 19.82 g 炭水化物 15.18 g 食塩 0.89 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 6.01 g 脂質 15.21 g 炭水化物 25.68 g 食塩 1.25 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 4.87 g 脂質 1.21 g 炭水化物 16.45 g 食塩 1.26 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 13.43 g 脂質 11.78 g 炭水化物 10.21 g 食塩 1.72 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 13.73 g 脂質 13.65 g 炭水化物 20.67 g 食塩 2.13 g
夕食							
	★★2月バレンタイン イベント食★★ お寿司 松茸のお吸い物 チョコパノア	さわらの漬け焼き 茹でいんげん(添え) キャベツと薄揚げの煮びたし きゅうりと中華くらげの和え物	ハンバーグ(チーズソース) 人参グラッセ(添え) カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め 切干大根のサラダ	鶏肉のマーメレード煮 フライドポテト(青のり) ひじきのサラダ	いわしの山椒煮 里芋とさつま揚げの煮物 ゆずもずく	メンチカツ 茹でほうれん草(添え) チーズ入磯辺かまぼこ コーン入りコールスローサラダ	あじの塩焼き 甘酢しょうが(添え) さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの胡麻和え
	エネルギー 142 kcal 蛋白質 12.21 g 脂質 6.96 g 炭水化物 7.35 g 食塩 0.96 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 14.64 g 脂質 21.20 g 炭水化物 17.44 g 食塩 1.88 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 14.45 g 炭水化物 18.30 g 食塩 2.04 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 13.57 g 脂質 5.21 g 炭水化物 14.03 g 食塩 1.69 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 10.61 g 脂質 21.06 g 炭水化物 19.66 g 食塩 2.03 g	エネルギー 134 kcal 蛋白質 12.31 g 脂質 5.24 g 炭水化物 8.68 g 食塩 1.29 g	
合計	エネルギー 539 kcal 蛋白質 28.08 g 脂質 26.50 g 炭水化物 44.18 g 食塩 4.67 g	エネルギー 838 kcal 蛋白質 32.92 g 脂質 54.52 g 炭水化物 48.54 g 食塩 3.98 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 29.98 g 脂質 36.76 g 炭水化物 52.55 g 食塩 4.81 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 21.89 g 脂質 9.90 g 炭水化物 49.75 g 食塩 4.34 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 29.29 g 脂質 36.65 g 炭水化物 35.49 g 食塩 4.88 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 30.29 g 脂質 22.06 g 炭水化物 38.07 g 食塩 4.58 g	

※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。

未来同一献立

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食							
	根菜入りつくね 切り昆布と油揚げの煮物 白花生	大根と里芋のそぼろあん ほうれん草の白和え 刻みすずき	ウインナー 茹でブロッコリー(添え) マカロニのチーズクリーム 湯葉の和風サラダ	肉団子の照焼 春雨サラダ 大根としその実の漬物	オムレツ マッシュポテト ほうれん草と玉ねぎのソテー	焼きさば チャプチェ かけておいしい卵	鶏肉と野菜の白ワイン煮 とうもろこしと豆のチリソース煮 カリフラワーのマリネ
	エネルギー 169 kcal 蛋白質 7.01 g 脂質 7.70 g 炭水化物 17.61 g 食塩 1.14 g	エネルギー 75 kcal 蛋白質 2.86 g 脂質 1.20 g 炭水化物 13.90 g 食塩 1.59 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 10.51 g 脂質 17.74 g 炭水化物 12.24 g 食塩 1.47 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 6.00 g 脂質 6.02 g 炭水化物 13.96 g 食塩 2.27 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 11.44 g 脂質 8.00 g 炭水化物 7.14 g 食塩 1.63 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 8.43 g 脂質 12.72 g 炭水化物 15.03 g 食塩 1.32 g	エネルギー 141 kcal 蛋白質 11.58 g 脂質 3.91 g 炭水化物 15.67 g 食塩 1.24 g
昼食							
	白身魚のフライ タルタルソース(添え) トマトソースのスパゲティ(添え) 高野の炊き合わせ きゅうりとねぎの塩だれ和え	親子丼 煮豆 ハム入りマカロニサラダ	ぶりの酒粕煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ 刻み大根の梅肉和え	カレーうどん キャベツとあさりの酒煮 金時豆	いわしの梅煮 小松菜と薄揚げの煮びたし みかんなます	きりたんぼ 春菊の柚子浸し 秋田県産ライスミルクプリン	鮭の塩焼き 大根のはりはり漬け(添え) さつま揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え
	エネルギー 233 kcal 蛋白質 12.16 g 脂質 9.79 g 炭水化物 24.61 g 食塩 2.03 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 12.88 g 脂質 13.81 g 炭水化物 19.64 g 食塩 2.69 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 2.62 g 脂質 9.60 g 炭水化物 16.26 g 食塩 1.57 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.49 g 脂質 7.72 g 炭水化物 58.15 g 食塩 4.01 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 16.03 g 脂質 7.86 g 炭水化物 17.47 g 食塩 1.55 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 7.98 g 脂質 5.22 g 炭水化物 42.94 g 食塩 4.06 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 21.02 g 脂質 7.58 g 炭水化物 9.65 g 食塩 2.54 g
夕食							
	ポークチャップ フライドポテト(カレー) キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	さばの塩焼き 大根おろし(添え) 茄子の和風あんかけ おからとツナのサラダ	豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(添え) 人参とわかめの土佐煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	銀ひらすの酒粕焼き 味付け花人参(添え) 五目厚焼玉子 おくらと長芋の和え物	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(添え) ふきの土佐煮 きゅうりとわかめの酢の物	チキンのクリーム煮 一口メンチカツボール 3色豆のツナマヨサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ しゅうまい オクラとろろ
	エネルギー 249 kcal 蛋白質 11.09 g 脂質 11.41 g 炭水化物 23.89 g 食塩 3.53 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 13.48 g 脂質 21.17 g 炭水化物 11.34 g 食塩 1.83 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 13.29 g 脂質 18.68 g 炭水化物 20.00 g 食塩 1.77 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 13.10 g 脂質 7.07 g 炭水化物 8.94 g 食塩 1.63 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 6.20 g 脂質 13.30 g 炭水化物 14.56 g 食塩 1.18 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 17.03 g 脂質 23.87 g 炭水化物 18.04 g 食塩 1.07 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 12.29 g 脂質 17.17 g 炭水化物 18.91 g 食塩 1.82 g
合計	エネルギー 651 kcal 蛋白質 30.26 g 脂質 28.90 g 炭水化物 66.11 g 食塩 6.70 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 29.22 g 脂質 36.18 g 炭水化物 44.88 g 食塩 6.11 g	エネルギー 777 kcal 蛋白質 26.42 g 脂質 46.02 g 炭水化物 48.50 g 食塩 4.81 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 33.59 g 脂質 20.81 g 炭水化物 81.05 g 食塩 7.91 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 33.67 g 脂質 29.16 g 炭水化物 39.17 g 食塩 4.36 g	エネルギー 833 kcal 蛋白質 33.44 g 脂質 41.81 g 炭水化物 76.01 g 食塩 6.45 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 44.89 g 脂質 28.66 g 炭水化物 44.23 g 食塩 5.60 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。

未来同一献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	28						
	 <p>厚焼エナ さつま芋のそぼろ煮 しば漬け</p> <p>エネルギー 98 kcal 蛋白質 5.65 g 脂質 3.98 g 炭水化物 9.17 g 食塩 1.11 g</p>						
昼食							
	 <p>クインシーのミックスベジタブル 茹でブロッコリー（添え） 卵の花 キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>エネルギー 237 kcal 蛋白質 15.83 g 脂質 13.39 g 炭水化物 13.69 g 食塩 1.43 g</p>						
夕食							
	 <p>甘酢しょうが（添え） 山芋とれんこんのしんじょう きゅうりの胡麻和え</p> <p>エネルギー 234 kcal 蛋白質 13.27 g 脂質 14.81 g 炭水化物 9.94 g 食塩 1.33 g</p>						
合計							
	<p>エネルギー 569 kcal 蛋白質 34.75 g 脂質 32.18 g 炭水化物 32.80 g 食塩 3.87 g</p>						

★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。