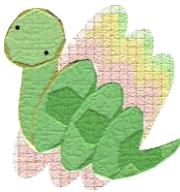


# 週間献立表



2012年12月31日

～

2013年1月12日

	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝	御飯 かにかまあんかけ 納豆 白菜サラダ 味噌汁（高野・いんげん） ヤクルト	お雑煮 里芋の田楽 サーモンマリネ 錦玉子・昆布巻 チンゲン菜のお浸し	御飯 春雨炒め じゃがいもの含め煮 ふりかけ 味噌汁（白菜・にら） 牛乳	御飯 とろろ芋 キャベツと油揚の煮付け ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁（いんげん・麩） 牛乳	御飯 オムレツ 中華炒め 味付けのり 味噌汁（白菜・麩） 牛乳	御飯 肉詰いなりの煮物 白菜のしそのお浸し 煮豆 味噌汁（えのき・油揚） 牛乳	御飯 ひじきの炒り煮 温泉卵 小松菜のお浸し 味噌汁（もやし・いんげん） 牛乳
	御飯 イタリアンハンバーグ ジャーマンポテト かぶサラダ いちごフルーチェ コンソメスープ	ばらちらし おせち盛り合わせ お煮しめ お吸い物	御飯 肉豆腐 野菜とツナのソテー ほうれん草のお浸し 果物（白桃缶） 味噌汁（ふのり・高野）	御飯 あじの香味醤油焼き 切昆布の煮物 もやしの中華和え 果物（りんご） すまし汁（はんぺん・葉大根）	パークカレー 野菜サラダ 福神漬 フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 たらのソテーきのこソース ふろふき大根 チンゲン菜の磯和え 果物（キウイ） 味噌汁（キャベツ・人参）	御飯 パークチャップ はくさいのクリーム煮 かにかま和え 果物（洋梨缶） すまし汁（豆腐・きぬさや）
おやつ	チョコたい焼き	さつまいもしるこ	紅白ゼリー	バナナケーキ	さつまいも蒸しパン	うぐいす寒	スイスロール
夕	炊き込み御飯 カレイの煮付け ほうれん草の生姜和え 即席漬 一口年越しそば	御飯 赤魚の西京焼き 小松菜の炒め物 漬物 すまし汁（わかめ・ねぎ）	御飯 鮭の黄身焼き 大根のきんぴら 漬物 味噌汁（里芋・きぬさや）	御飯 鶏肉のおろし煮 小松菜とコーンの炒め物 漬物 味噌汁（油揚・わかめ）	菜飯 ほっけの塩焼き キャベツと赤ピーマンのそぼろ炒め 漬物 味噌汁（しいたけ・にら）	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き ビーフン炒め 即席漬 味噌汁（さつまいも・おくら）	わかめ御飯 たまご豆腐のえびあんかけ 肉じゃが 漬物 味噌汁（きぬさや・大根）
	エネルギー	1613Kcal	1588Kcal	1564Kcal	1543Kcal	1608Kcal	1599Kcal
	タンパク質	63.3g	73.5g	67.6g	61.6g	61.9g	64.6g
	脂質	30.3g	27.8g	33.3g	32.6g	40.6g	34.2g
	食塩	9.5g	10.4g	9.2g	9.9g	9.0g	8.5g

\*仕入れ等の都合により変更することがあります。

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	七草粥	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	肉団子の煮物	お魚豆腐揚げの煮物	油麩の卵とじ	とろろ芋	高野豆腐のそぼろあんかけ	焼魚(ほっけ)	野菜炒め
	カリフラワーの梅肉和え	納豆	しらすおろし	小松菜とさつま揚げの煮浸し	白菜のポン酢和え	キャベツの梅和え	小松菜のお浸し
	漬物	ほうれん草のわさび和え	煮豆	もやしのお浸し	梅干し	ふりかけ	味付けのり
	味噌汁(しいたけ・葉大根)	味噌汁(はんべん・万ねぎ)	味噌汁(白菜・油揚)	味噌汁(とろろ昆布・万ねぎ)	味噌汁(なす・油揚)	味噌汁(さつまいも・おくら)	味噌汁(白菜・きぬさや)
	牛乳	ヨーグルト	ヤクルト	牛乳	ジョア(いちご)	牛乳	牛乳
昼	御飯	御飯	御飯	かしわそば	御飯	寶樹苑 いずみ 新年会	
	ぶり大根	鶏肉の照焼	麻婆豆腐	大根の吉野煮	かに玉	御飯	
	すき昆布の煮付	かぶのゆずみそかけ	さつまいものマーマレード煮	白和え	蒸しぎょうざ	豚肉と大根の煮物	
	チンゲン菜の中華和え	マカロニサラダ	切干大根のポン酢和え	オレンジムース	中華サラダ	春雨炒め	
	果物(オレンジ)	果物(りんご)	杏仁豆腐		果物(白桃缶)	ブロッコリーサラダ	
	味噌汁(里芋・油揚)	味噌汁(わかめ・高野)	中華スープ		中華スープ	果物(黄桃缶)	
おやつ	牛乳寒	いちご蒸しケーキ	水ようかん	ごま蒸しパン	カスタードプリン	ねりきり・甘酒	マロンババロア
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ゆかり御飯
	牛肉のすき煮	カレイのあっさり煮付け	鮭のちゃんちゃん焼き	ホキのタルタルソース焼き	さばの利休焼き	鶏肉の野菜あんかけ	擬製豆腐
	かぼちゃの煮付	揚げ出し豆腐	れんこんのきんぴら	がんものの煮付け	里芋の煮物	切干大根の煮物	ひじきの炒り煮
	甘酢和え	漬物	漬物	即席漬	チンゲン菜の生姜和え	煮豆	即席漬
	味噌汁(ほうれん草・人参)	豚汁	すまし汁(きぬさや・麩)	味噌汁(しめじ・ねぎ)	味噌汁(キャベツ・麩)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	すまし汁(はんべん・万ねぎ)
	エネルギー	1569Kcal	1593Kcal	1627Kcal	1599Kcal	1630Kcal	1601Kcal
タンパク質	63.3g	64.8g	64.1g	69.9g	59.6g	66.4g	61.0g
脂質	34.0g	28.0g	24.2g	34.7g	40.5g	26.2g	37.9g
食塩	9.5g	9.9g	8.3g	9.8g	7.4g	8.2g	9.5g

\*仕入れ等の都合により変更することがあります。