



おやつは日替わりで提供させていただきます

麺の日以外には ご飯・汁物・デザートが付きます

写真は盛り付け参考例です



赤飯（北海道産小豆使用）  
天然ぶりの照焼き  
茹でいんげん（付け合わせ）  
高野の炊き合わせ  
みかんます

汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）  
エネルギー 255 kcal  
蛋白質 17.37 g 脂質 12.09 g  
炭水化物 23.99 g 食塩 1.12 g

月 火 水 木 金 土



福よせちらし寿司（海老）  
かぼちゃの含め煮  
ほうれん草の白和え

赤魚の西京焼き  
味付け花人参（付け合わせ）  
さつま芋のレモン煮  
キャベツとコーンのお浸し

骨ごと食べられるさばのみぞれ煮  
しっとり炒り高野  
ブロッコリーの胡麻和え

肉じゃが  
豆の煮物  
ごぼうサラダ

三色丼  
白菜のうま煮  
水ようかん

豆腐ハンバーグ（おろしあん）  
かぼちゃのマッシュ（付け合わせ）  
小松菜のソテー  
オクラとろろ

汁物の具（えのき、人参）  
エネルギー 162 kcal  
蛋白質 7.13 g 脂質 3.66 g  
炭水化物 26.18 g 食塩 2.39 g

汁物の具（鮭、わかめ）  
エネルギー 176 kcal  
蛋白質 13.58 g 脂質 2.79 g  
炭水化物 27.22 g 食塩 0.89 g

汁物の具（玉ねぎ、椎茸）  
エネルギー 275 kcal  
蛋白質 21.22 g 脂質 25.36 g  
炭水化物 14.27 g 食塩 1.94 g

汁物の具（ほうれん草、揚げ）  
エネルギー 207 kcal  
蛋白質 11.23 g 脂質 8.35 g  
炭水化物 25.45 g 食塩 2.26 g

汁物の具（大根、玉ねぎ）  
エネルギー 168 kcal  
蛋白質 8.12 g 脂質 4.88 g  
炭水化物 22.99 g 食塩 1.28 g

汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）  
エネルギー 204 kcal  
蛋白質 13.41 g 脂質 7.77 g  
炭水化物 22.09 g 食塩 1.59 g

月 火 水 木 金 土



ポークチャップ  
マカロニのチーズクリーム  
カリフラワーと小松菜のお浸し

コロッケ（野菜入り）  
マカロニのパセリソテー（付け合わせ）  
茹でいんげん（付け合わせ）  
切干大根の煮物 0  
豆とコーンのオーロラソース和え

小豆粥  
豚肉の柚子みぞれ煮  
さつま芋の甘煮  
ほうれん草の胡麻和え  
やわらかくず餅 あずきソースがけ

わかめそば（温）  
豆乳がんとみの含め煮  
ごぼうサラダ

赤魚のトマトカレー煮  
チンゲン菜と椎茸の炒め煮  
粒マスタード入りポテトサラダ

白身魚の揚げ煮  
チャプチェ  
ほうれん草のナムル

小正月

汁物の具（もやし、椎茸）★  
エネルギー 253 kcal  
蛋白質 16.40 g 脂質 10.70 g  
炭水化物 23.89 g 食塩 2.51 g

汁物の具（キャベツ、人参）  
エネルギー 300 kcal  
蛋白質 6.99 g 脂質 19.29 g  
炭水化物 28.58 g 食塩 1.21 g

青しそきゅうり漬け  
エネルギー 229 kcal  
蛋白質 11.37 g 脂質 4.38 g  
炭水化物 41.26 g 食塩 2.14 g

りんごジュレ  
エネルギー 353 kcal  
蛋白質 12.29 g 脂質 8.49 g  
炭水化物 58.60 g 食塩 2.50 g

汁物の具（大根、玉ねぎ）  
エネルギー 149 kcal  
蛋白質 11.85 g 脂質 4.81 g  
炭水化物 16.19 g 食塩 1.26 g

汁物の具（キャベツ、人参）  
エネルギー 300 kcal  
蛋白質 12.89 g 脂質 14.94 g  
炭水化物 30.09 g 食塩 1.76 g

月 火 水 木 金 土



醤油ラーメン（野菜・豚肉）  
カリフラワーの豆乳クリーム和え  
ほうれん草のピーナッツ和え

ぶりの甘酢あんかけ  
白菜のうま煮  
甘酒プリン

豚丼  
豆の煮物  
ハム入りマカロニサラダ

肉団子と白菜のクリーム煮  
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 R

チーズ入りチキンカツ  
茹でキャベツ人参（付け合わせ）  
チンゲン菜と椎茸の炒め煮  
粒マスタード入りポテトサラダ

赤魚の煮付け  
豆腐はんちん煮  
キャベツとソーセージのフレンチサラダ

杏仁豆腐  
エネルギー 433 kcal  
蛋白質 19.53 g 脂質 10.10 g  
炭水化物 64.17 g 食塩 5.83 g

汁物の具（鮭、わかめ）  
エネルギー 239 kcal  
蛋白質 11.88 g 脂質 12.48 g  
炭水化物 22.14 g 食塩 1.45 g

汁物の具（キャベツ、人参）  
エネルギー 287 kcal  
蛋白質 14.40 g 脂質 15.41 g  
炭水化物 24.53 g 食塩 2.34 g

汁物の具（えのき、人参）★  
エネルギー 192 kcal  
蛋白質 11.34 g 脂質 7.72 g  
炭水化物 20.37 g 食塩 2.04 g

汁物の具（ほうれん草、揚げ）  
エネルギー 208 kcal  
蛋白質 10.31 g 脂質 8.99 g  
炭水化物 23.50 g 食塩 1.25 g

汁物の具（チンゲン菜、人参）  
エネルギー 154 kcal  
蛋白質 12.29 g 脂質 3.38 g  
炭水化物 17.40 g 食塩 2.52 g

月 火 水 木 金 土



ひつまぶし  
はんぺんとほうれん草の卵とじ  
はくさいの浅漬

一口とんかつ  
茹でいんげん（付け合わせ）  
豆の煮物  
カリフラワーのサラダ

たまごそば（温）  
からし菜ときくらげの田舎風  
ゆずもずく

トマトとチキンのキーマカレー  
ほうれん草と玉ねぎのソテー  
根菜サラダ

白身魚フライ  
タルタルソース  
人参のグラッセ（付け合わせ）  
マカロニのチーズクリーム  
キャベツとコーンのお浸し

ぶどうジュレ  
エネルギー 228 kcal  
蛋白質 11.77 g 脂質 11.99 g  
炭水化物 21.10 g 食塩 2.04 g

汁物の具（玉ねぎ、椎茸）  
エネルギー 190 kcal  
蛋白質 11.88 g 脂質 9.30 g  
炭水化物 17.07 g 食塩 1.10 g

白桃ジュレ  
エネルギー 343 kcal  
蛋白質 10.40 g 脂質 7.70 g  
炭水化物 59.71 g 食塩 2.40 g

ラムネジュレ  
エネルギー 215 kcal  
蛋白質 7.46 g 脂質 8.66 g  
炭水化物 29.31 g 食塩 3.20 g

汁物の具（もやし、椎茸）★  
エネルギー 289 kcal  
蛋白質 11.60 g 脂質 15.29 g  
炭水化物 27.92 g 食塩 1.40 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。