

献立表 エコノミー

現期 場：もぐもぐ
間：2023/1/1~2023/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	レーズンラウンド マカロニサラダ ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	北海道ミルク パンプキンサラダ 洋梨缶 牛乳 E1kcal 食塩 1g	小山パン スパサラダ 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.8g	ミニ黒糖ツイスト ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	食パン パンプキンサラダ ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	クリームエスカルゴ 目玉焼き 洋梨缶 牛乳 E1kcal 食塩 0.7g	シュガーバターコッペ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 2.1g
昼食	【行事食 おせち】 ブリの照焼・筑前煮 伊達巻・かまぼこ 鶏八幡巻・紅葉豆腐・フキ煮 紅白なます・黒豆 昆布巻・うさぎ饅頭 お雑煮	チーズインデミハンバーグ★ 付け合せ(スナッペンエンドウ)★ ナポリタン 小松菜のごま和え▲●★ 漬物 コンソメスープ	鯖の味噌煮◇★ 付け合せ(フキ煮) 金平ごぼう★ いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	かに玉あんかけ★ ちくわの磯部焼き 菜の花の和え物▲●★ 漬物 中華スープ	鮭の幽庵焼◇★ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付▲★ からし菜の炒め物●▲★ 味噌汁	海鮮の和風煮込み 冬瓜の煮付 ピーマンの金平★ 漬物 味噌汁	メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) きのご玉子焼★ カリフラワーの煮付★ 味噌汁
夕食	オムレツ和風ソース★ ヒジキ煮▲★ 鶏しんじょうの煮物 うの花 水ようかん おすまし	ビーフカレー グリルチキン ピーマンの金平★ らっきょう	豚丼★ 大豆煮★ ブロッコリーの和え物★ 漬物 味噌汁	つくね大葉巻 高野の含め煮▲★ ほうれん草のお浸し●★ 味噌汁	おろしカツ オムレツ★ えんどうの炒め物★ 漬物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(しめじ) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲★ 味噌汁	肉じゃが●★ 花型豆腐の煮付▲●★ いんげんとツナの炒め物◇ 漬物 味噌汁
	E1kcal 食塩 5.1g	E1kcal 食塩 3.4g	E1kcal 食塩 4.1g	E1kcal 食塩 4.1g	E1kcal 食塩 3.7g	E1kcal 食塩 3.9g	E1kcal 食塩 3.3g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ミニストロベリーツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳 E1kcal 食塩 1.6g	ベジロール(人参) パンプキンサラダ ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.1g	ショコラロール ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 E1kcal 食塩 1g	レーズンドッグ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	北海道ミルク スパサラダ フルーツミックス 牛乳 E1kcal 食塩 1.3g	黒糖食パン パンプキンサラダ ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	小山パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.8g
昼食	親子丼 南瓜の煮物★ ブロッコリーの和え物★ 味噌汁	シーフードカレー マカロニとウイナのソテー 菜の花の和え物▲●★ 漬物	えびカツ 付け合せ(ナポリタン) 高野の含め煮▲★ 枝豆のふんわり天●▲★ 味噌汁	鯖の味噌煮◇★ 付け合せ(うぐいす豆) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)★ 切干大根の煮付▲★ 漬物 味噌汁	鶏の唐揚げおろしソース がんも煮▲★ チンゲン菜のおかか和え▲★ 味噌汁	ロールキャベツマトソース きのご玉子焼★ もやしの塩炒め★ 漬物 コンソメスープ	鶏肉たれ焼き★ カリフラワーの煮付★ ほうれん草の菜種和え●★ 味噌汁
夕食	白身魚のチリソース★ 麩のだし煮★ 小松菜のごま和え▲●★ 中華スープ	和風豆腐ステーキ▲★ オムレツ★ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	鶏入り筑前煮 大豆煮★ ほうれん草の菜種和え●★ 漬物 味噌汁	醤油ラーメン しゅうまい からし菜の炒め物●▲★	オムレツデミソース★ ちくわの磯部焼き えんどうの炒め物★ 漬物 コンソメスープ	赤魚の煮付★ 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付▲●★ 菜の花の和え物▲●★ 味噌汁	コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルブロッコリー)★ ヒジキ煮●▲★ 冬瓜の煮付 漬物 味噌汁
	E1kcal 食塩 3.3g	E1kcal 食塩 4.1g	E1kcal 食塩 4.6g	E1kcal 食塩 5.1g	E1kcal 食塩 4.9g	E1kcal 食塩 3.8g	E1kcal 食塩 3.5g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	シュガーバターコッペ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.6g	ミニ抹茶ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳 E1kcal 食塩 1.6g	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 E1kcal 食塩 1g	NEGロール パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.2g	カスタードロール スパサラダ フルーツミックス 牛乳 E1kcal 食塩 1.2g	レーズンラウンド 目玉焼き ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 0.9g
昼食	豆腐ハンバーグきのこソース▲★ 茄子の煮浸し ピーマンの金平★ 味噌汁	白身魚の野菜あん★ 大豆煮★ 小松菜のごま和え▲●★ 漬物 味噌汁	すき焼風煮▲●★ 南瓜の煮物★ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	酢豚★ ヒジキ煮●▲★ からし菜の炒め物●▲★ 漬物 中華スープ	【ご当地食 北海道】 札幌みそラーメン ザンギ風唐揚げ ゼリー	豚の生姜焼き★ きのご玉子焼★ カリフラワーの煮付★ 漬物 味噌汁	中華丼★ 花型豆腐の煮付▲●★ ピーマンの金平★ 中華スープ
夕食	豚丼★ しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁	ポトフ★ オムレツ★ ブロッコリーの和え物★	けんちんそば★ 肉団子 菜の花の和え物▲●★ 漬物	鯖の照焼◇★ 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮▲★ ほうれん草の菜種和え●★ 味噌汁	デミハンバーグ●★ 付け合せ(スナッペンエンドウ)★ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)★ 切干大根の煮付▲★ 漬物 コンソメスープ	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲★ 味噌汁	豆腐ナゲット▲★ 付け合せ(ナポリタン) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 漬物 味噌汁
	E1kcal 食塩 4.3g	E1kcal 食塩 2.6g	E1kcal 食塩 4.5g	E1kcal 食塩 5g	E1kcal 食塩 3.8g	E1kcal 食塩 2.8g	E1kcal 食塩 3.6g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	北海道ミルク マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.3g	小山パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.6g	ミニ黒糖ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳 E1kcal 食塩 1.6g	食パン パンプキンサラダ ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.2g	シュガーバターコッペ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.6g	ミニストロベリーツイスト ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g
昼食	カレーの煮付★ 付け合せ(赤坂) オムレツ★ ブロッコリーの和え物★ 味噌汁	きつねうどん● 肉団子 菜の花の和え物▲●★ 漬物	つくね焼ちゃんこ★ 肉団子 高野の含め煮▲★ ほうれん草のお浸し●★ 味噌汁	シーフードクリームシチュー ナポリタン えんどうの炒め物★	鶏入り筑前煮 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲★ 味噌汁	和風豆腐ステーキ▲★ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 漬物 味噌汁	白身魚のチリソース★ 大豆煮★ 小松菜のごま和え▲●★ 中華スープ
夕食	メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 大豆煮★ 小松菜のごま和え▲●★ 味噌汁	豚バラ大根★ 南瓜の煮物★ えびと豆腐の天ぷら▲★ 味噌汁	かに玉あんかけ★ ちくわの磯部焼き 胡瓜のなめたけ和え 漬物 中華スープ	鮭の幽庵焼◇★ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付▲★ からし菜の炒め物●▲★ 味噌汁	おろしカツ ヒジキ煮●▲★ カリフラワーの煮付★ 漬物 味噌汁	海鮮の和風煮込み さつま芋の甘煮 ピーマンの金平★ 漬物 味噌汁	親子丼 南瓜の煮物★ ブロッコリーの和え物★ 漬物 味噌汁
	E1kcal 食塩 3.6g	E1kcal 食塩 3.9g	E1kcal 食塩 4.1g	E1kcal 食塩 3.7g	E1kcal 食塩 3.9g	E1kcal 食塩 3.4g	E1kcal 食塩 3.9g
	29	30	31				
朝食	ベジロール(人参) スパサラダ ミカン缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.4g	ショコラロール パンプキンサラダ 洋梨缶 牛乳 E1kcal 食塩 0.9g	レーズンドッグ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 E1kcal 食塩 1.2g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">◇DHA・EPA◇ 効能・・・認知機能低下の改善 高血圧、動脈硬化、脳卒中などの 予防と改善 多く含む食材 (鯖・サンマ・鮭・ツナ など)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">▲カルシウム▲ 効能・・・骨や歯の材料となる 筋肉を動かす イライラやストレスを静める 多く含む食材 (牛乳・ヨーグルト・小松菜・菜の花 切干大根・ひじき・豆腐 など)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">●鉄● 効能・・・脳への酸素の運搬により、 思考力・記憶力低下を防ぐ 貧血を防ぐ 多く含む食材 (牛肉・まぐろ・小松菜・枝豆)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">☆ビタミンB群☆ 効能・・・糖質をエネルギーに変換する (B1) 記憶力が向上 (B6・B12) タンパク質の合成に関わる (B12) 多く含む食材 (豚肉・大豆・豆腐・枝豆・緑黄色野菜)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">◇・・・DHA・EPA ▲・・・カルシウム ●・・・鉄 ☆・・・ビタミンB群 ↑↑↑ 献立表に印が付いた</div>			
昼食	肉じゃが●★ オムレツ★ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮●▲★ 枝豆のふんわり天●▲★ 漬物 味噌汁	醤油ラーメン しゅうまい からし菜の炒め物●▲★				
夕食	えびカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲★ 菜の花の和え物▲●★ 味噌汁	ロールキャベツマトソース マカロニとウイナのソテー ほうれん草の菜種和え●★ コンソメスープ	鯖の味噌煮◇★ 付け合せ(うぐいす豆) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)★ 切干大根の煮付▲★ 漬物 味噌汁				
	E1kcal 食塩 4.1g	E1kcal 食塩 3.2g	E1kcal 食塩 4g				

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。