

献立表 もぐもぐ

現期 場：もぐもぐ
間：2024/1/1~2024/1/31

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝食		照焼ハンバーグ ヒジキ煮 味噌汁	プレーンオムレツ マカロニサラダ シュガーバターコッペ 牛乳	太刀魚のおろし煮 切干大根煮 味噌汁	ジャーマンポテト スパサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳	和風ロールキャベツ カブの和風煮 味噌汁	スクランブルエッグ かりんごのコンソメ煮 ヨーグルト 食パン 牛乳	
		115kcal 食塩 3.4g	500kcal 食塩 2.3g	171kcal 食塩 3.2g	480kcal 食塩 2g	115kcal 食塩 3g	508kcal 食塩 2.3g	
昼食		おせち お雑煮 詳細は後日 お知らせいたします	赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) さつま芋の甘露煮 菜の花の和え物 味噌汁	豆腐のあんかけ 焼きそば いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	オムレツマトソース 大豆煮 枝豆のふんわり天 味噌汁	豚丼 がんも煮 彩り野菜(花型人参) ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	鯖の照焼 付け合せ(フキ煮) 南瓜の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	
			233kcal 食塩 2.9g	310kcal 食塩 3.7g	311kcal 食塩 4.6g	331kcal 食塩 3.3g	294kcal 食塩 2.9g	
夕食		お弁当 汁物 詳細は後日 お知らせいたします	ビーフカレー きのこ玉子焼 チンゲン菜のおかか和え らっきょう	チーズインデミハンバーグ 付け合せ(ナポリタン) 金平ごぼう ほうれん草のお浸し コンソメスープ	カレイの煮付 付け合せ(うぐいす豆) じゃが芋の甘辛炒め ピーマンの炒め物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(しめじ) 茄子の煮浸し 小松菜のごま和え 味噌汁	すき焼風煮 しょうが天の炒め物 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	
			327kcal 食塩 4.6g	295kcal 食塩 3.3g	258kcal 食塩 3.5g	320kcal 食塩 2.8g	309kcal 食塩 4.3g	
朝食		グリルチキン 小松菜のソテー クリームエスカルゴ 牛乳	赤魚の照焼 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	デミハンバーグ ポテトサラダ レーズンドッグ 牛乳	さわらの南蛮漬 ヒジキの炒め煮 味噌汁	ジャーマンポテト えんどうのコンソメ煮 シュガーバターコッペ 牛乳	プレーンオムレツ スパサラダ ヨーグルト ミニストロベリーツイスト 牛乳	
		398kcal 食塩 1.7g	90kcal 食塩 2.4g	464kcal 食塩 1.5g	136kcal 食塩 2.5g	458kcal 食塩 2.1g	193kcal 食塩 2.8g	
昼食		コロッケ二種盛 付け合せ(マカロニソテー) 貝柱の旨煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参) からし菜とコーンの炒め物 漬物 味噌汁	白身魚の野菜あん 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	チキンクリームシチュー オムレツ いんげんとツナの炒め物 漬物	きつねうどん 花型豆腐の煮付 小松菜のごま和え	豚とキャベツのみそ炒め 南瓜の煮物 春菊のお浸し 漬物 味噌汁	鶏と厚揚げのオイスター煮 ちくわの磯辺焼き 胡瓜の和え物 味噌汁
		315kcal 食塩 3.3g	327kcal 食塩 3.5g	337kcal 食塩 2.8g	299kcal 食塩 3.3g	325kcal 食塩 4.5g	306kcal 食塩 3.8g	
夕食		かに玉あんかけ ヒジキ煮 えんどうの香味炒め 中華スープ	中華丼 ぎょうざ 冬瓜の煮付 中華スープ	豚の生姜焼き えびと豆腐の天ぷら カリフラワーの煮付 漬物 味噌汁	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 大豆煮 ピーマンの炒め物 味噌汁	つくね塩ちゃんこ さつま芋の煮付 ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	鮭の幽庵焼 付け合せ(赤板) 高野の和風あん 菜の花の和え物 味噌汁	ポトフ コーンフライ ほうれん草のお浸し 漬物
		245kcal 食塩 3.8g	197kcal 食塩 3.7g	294kcal 食塩 3.7g	263kcal 食塩 3g	374kcal 食塩 3.9g	214kcal 食塩 3.1g	
朝食		グリルチキン 小松菜のソテー 黒糖食パン 牛乳	赤魚の照焼 ほうれん草のソテー 味噌汁	デミハンバーグ マカロニサラダ クリームエスカルゴ 牛乳	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	スクランブルエッグ えんどうのコンソメ煮 レーズンドッグ 牛乳	太刀魚のおろし煮 切干大根の煮付 味噌汁	ロールキャベツコンソメ煮 かりんごの炒め物 ヨーグルト シュガーバターコッペ 牛乳
		410kcal 食塩 2.2g	92kcal 食塩 2.2g	476kcal 食塩 1.5g	210kcal 食塩 2.6g	468kcal 食塩 1.8g	183kcal 食塩 2.6g	
昼食		赤魚の煮付 付け合せ(フキ煮) ヒジキ煮 からし菜の炒め物 味噌汁	海鮮の和風煮込み きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付 漬物 味噌汁	おろしカツ 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 味噌汁	ハム入り味噌ラーメン ぎょうざ ブロッコリーの和え物 漬物	鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) 高野の含め煮 菜の花の和え物 味噌汁	えびフライ 付け合せ(ポイルキャベツ) マカとウインナーのカレー ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	生姜ご飯 参鶏湯風煮込み 山芋の和風ポテトサラダ りんごのコンポート
		205kcal 食塩 3.8g	197kcal 食塩 3.8g	355kcal 食塩 3.7g	342kcal 食塩 7.6g	358kcal 食塩 3.7g	378kcal 食塩 3.2g	
夕食		メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) きのこスパソテー えんどうの炒め物 味噌汁	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	カレイの煮付 付け合せ(赤板) 冬瓜の煮付 いんげんの炒め物 漬物 味噌汁	ロールキャベツマトソース 大豆煮 小松菜のごま和え コンソメスープ	照焼チキン 付け合せ(しめじ) 金平ごぼう 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	肉じゃが ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 味噌汁	豆腐のあんかけ キャベツの塩昆布炒め からし菜の炒め物 漬物 味噌汁
		376kcal 食塩 3.5g	344kcal 食塩 3.6g	174kcal 食塩 4g	155kcal 食塩 2.9g	228kcal 食塩 3g	382kcal 食塩 3.4g	
朝食		ジャーマンポテト ブロッコリーの炒め物 ミニストロベリーツイスト 牛乳	厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 味噌汁	白身魚のムニエル ポテトサラダ 食パン 牛乳	デミハンバーグ えんどうのソテー 味噌汁	プレーンオムレツ かりんごのコンソメ煮 クリームエスカルゴ 牛乳	太刀魚のおろし煮 ヒジキの炒め煮 味噌汁	ジャーマンポテト ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳
		401kcal 食塩 1.7g	115kcal 食塩 2.1g	407kcal 食塩 1.8g	122kcal 食塩 2.3g	366kcal 食塩 1g	164kcal 食塩 2.7g	
昼食		オムレツデミソース ちくわの磯辺焼き チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	シーフードカレー コーンフライ 菜の花の和え物 漬物	鶏と厚揚げのオイスター煮 カリフラワーの煮付 ほうれん草のお浸し 味噌汁	カレイの煮付 付け合せ(赤板) 茄子の煮浸し 春菊のお浸し 漬物 味噌汁	酢豚 大根の柚子風味煮 小松菜のごま和え 中華スープ	すき焼風煮 南瓜の煮物 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	とろろ昆布そば がんも煮 えびと豆腐の天ぷら
		255kcal 食塩 4.9g	288kcal 食塩 3.1g	268kcal 食塩 3.9g	254kcal 食塩 3.8g	305kcal 食塩 3.1g	315kcal 食塩 3.8g	
夕食		白身魚のチリソース がんも煮 彩り野菜(花型人参) えんどうの炒め物 中華スープ	照焼ハンバーグ 付け合せ(ナポリタン) 花型豆腐の煮付 ピーマンの炒め物 味噌汁	はんぺんチーズサンド 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	ポトフ マカロニソテー いんげんとツナの炒め物	豆腐ハンバーグきのこソース じゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	中華丼 ぎょうざ 菜の花の和え物 中華スープ	鯖の照焼 付け合せ(しめじ) 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 漬物 味噌汁
		294kcal 食塩 2.9g	362kcal 食塩 4.2g	241kcal 食塩 3.4g	272kcal 食塩 2.6g	336kcal 食塩 3.8g	210kcal 食塩 3.4g	
朝食		ロールキャベツコンソメ煮 アップルポテト シュガーバターコッペ 牛乳	照焼ハンバーグ 菜の花の煮付 味噌汁	スクランブルエッグ ほうれん草のコンソメ煮 ミニストロベリーツイスト 牛乳	グリルチキン 切干大根の煮付 味噌汁			
		502kcal 食塩 1.7g	127kcal 食塩 2.6g	465kcal 食塩 2.1g	161kcal 食塩 3g			
昼食		コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルキャベツ) 貝柱の旨煮 からし菜の炒め物 味噌汁	豚の生姜焼き きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付 漬物 味噌汁	チキンカレー 花型豆腐の煮付 いんげんとコーンの炒め物 漬物	白身魚のチリソース 大豆煮 ピーマンの炒め物 漬物 中華スープ			
		315kcal 食塩 3.3g	297kcal 食塩 3.8g	336kcal 食塩 3.5g	261kcal 食塩 3.2g			
夕食		つくね大葉巻 付け合せ(スナックエンドウ) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参) 切干大根の煮付 味噌汁	赤魚の煮付 付け合せ(うぐいす豆) 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) キャベツの塩昆布炒め 小松菜のごま和え 漬物 味噌汁	豚丼 麩の玉子とじ 春菊のお浸し 味噌汁			
		317kcal 食塩 4g	309kcal 食塩 3.5g	280kcal 食塩 3.6g	304kcal 食塩 3.1g			
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。								