


		1日(金)		2日(土)	
		朝	昼	朝	昼
令和3年 1月 常食F献立  都合により献立内容が変わる 場合があります。	朝	赤飯 雑煮 おせち盛り合せ みかん 牛乳		朝	食パン 牛乳 スープ煮 カップゼリー
	昼	米飯 魚照焼き 茶碗むし ほうれん草のり和え		昼	散らし寿司 清汁 煮豆
	夕	米飯 う巻き卵 含め煮 きゅうりの酢の物 黒豆		夕	米飯 魚バター焼き Vソテー ゆでキャベツ さつまいも含め煮
		エネルギー 1938 kcal たんぱく質 94 g 脂質 43 g 塩分 11.1 g		エネルギー 1818 kcal たんぱく質 58 g 脂質 40 g 塩分 8.5 g	
3日(日)		4日(月)		5日(火)	
朝	食パン 牛乳 コールスローサラダ みかん	朝	食パン 牛乳 コーンサラダ カップゼリー	朝	食パン 牛乳 コーンポタージュスープ 黄桃缶
昼	米飯 魚西京焼き 含め煮 菊花かぶら 煮豆	昼	米飯 田毎むし 含め煮 ごま酢和え	昼	カレーライス サラダ 福神漬 みかん
夕	米飯 和風おろしハンバーグ おろし大根 玉葱ソテー ピーマンソテー 野菜サラダ 味付のり	夕	米飯 エビシューマイ 金平ごぼう 白菜のり和え トマト	夕	米飯 魚磯辺焼き ベークド南瓜 ピーマンソテー ふろふきかぶら ふりかけ
	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 62 g 脂質 40 g 塩分 7.9 g		エネルギー 1702 kcal たんぱく質 60 g 脂質 47 g 塩分 8.6 g		エネルギー 1785 kcal たんぱく質 58 g 脂質 46 g 塩分 8.6 g
6日(水)		7日(木)			
朝	バターロール 牛乳 スープ煮 みかん	朝	食パン 牛乳 コールスローサラダ カップゼリー		
昼	米飯 関東煮 きゅうり酢の物 リンゴ	昼	米飯 魚照り焼き 水菜からし和え さつまいも含め煮 ふりかけ		
夕	米飯 ハンバーグステーキ スパゲッティソテー ブロッコリーグラッセ ゆでキャベツ のり佃煮	夕	米飯 すきやき 長いも酢の物 キウイ		
	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 64 g 脂質 53 g 塩分 9.2 g		エネルギー 1670 kcal たんぱく質 62 g 脂質 34 g 塩分 7.0 g		

		8日(金)		9日(土)			
		朝	昼	朝	昼		
令和3年 1月 常食F献立	朝	食パン 牛乳 コーンサラダ バナナ	米飯 フーヨーハイ ひじき炒め煮 ほうれん草したし	朝	ミネラルロール 牛乳 パンプキンスープ みかん		
	昼	米飯 八宝菜 湯豆腐 かつお節みそ	米飯 炊き合せ ごま酢和え 味付のり	夕	米飯 とり肉味噌焼き チンゲンサイソテー 粉吹いも ナムル かき玉汁		
	夕	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 66 g 脂質 45 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 64 g 脂質 41 g 塩分 9.3 g	夕	米飯 炊き合せ ごま酢和え 味付のり		
	都合により献立内容が変わる場合があります。						
		10日(日)		11日(月)		12日(火)	
朝	食パン 牛乳 スープ煮 モモ缶	朝	食パン 牛乳 コールスローサラダ みかん	朝	クロワッサン 牛乳 コーンサラダ バナナ	朝	クロワッサン 牛乳 コーンサラダ バナナ
昼	米飯 卵やき 炒り煮 もやしのり和え	昼	きつねうどん さつまいも含め煮 青菜したし	昼	米飯 豚肉しょうが焼き ピーマンソテー 野菜サラダ のり佃煮	昼	米飯 豚肉しょうが焼き ピーマンソテー 野菜サラダ のり佃煮
夕	炒飯 中華スープ パイナップル	夕	米飯 卵とじ 大豆五目煮 きゅうり酢の物	夕	米飯 茶碗蒸し 含め煮 白菜ごま和え	夕	米飯 茶碗蒸し 含め煮 白菜ごま和え
	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 56 g 脂質 47 g 塩分 8.0 g		エネルギー 1647 kcal たんぱく質 60 g 脂質 38 g 塩分 8.3 g		エネルギー 1577 kcal たんぱく質 56 g 脂質 42 g 塩分 7.7 g		エネルギー 1577 kcal たんぱく質 56 g 脂質 42 g 塩分 7.7 g
		13日(水)		14日(木)			
朝	食パン 牛乳 コーンポタージュスープ みかん	朝	食パン 牛乳 スープ煮 カップゼリー	朝	食パン 牛乳 スープ煮 カップゼリー		
昼	米飯 魚バター焼き ベークドポテト 人参グラッセ 水菜からし和え オニオンスープ	昼	米飯 ホイルやき ブロッコリーしたし 味噌汁	昼	米飯 ホイルやき ブロッコリーしたし 味噌汁		
夕	米飯 肉団子甘酢炒め 豆腐田楽 味付のり	夕	米飯 魚西京焼き 炒め煮 青菜ごま和え	夕	米飯 魚西京焼き 炒め煮 青菜ごま和え		
	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 65 g 脂質 49 g 塩分 8.0 g		エネルギー 1648 kcal たんぱく質 72 g 脂質 38 g 塩分 8.0 g		エネルギー 1648 kcal たんぱく質 72 g 脂質 38 g 塩分 8.0 g		

		15日(金)		16日(土)	
		朝	昼	朝	昼
令和3年 1月 常食F献立  都合により献立内容が変わる 場合があります。		ファイバーロール 牛乳 コーンサラダ バナナ		食パン 牛乳 パンプキンスープ みかん	
		米飯 魚幽庵焼き ほうれん草のり和え 雑煮 フルーツ盛り合わせ		米飯 小田巻蒸し 炒り豆腐 春菊したし	
		米飯 オムレツソースかけ ベーグド南瓜 ピーマンソテー ポテトサラダ ゆでキャベツ                      ふりかけ		米飯 焼きコロッケ ほうれん草ソテー 海藻サラダ 味付のり	
		エネルギー                      1716 kcal たんぱく質                      64 g 脂質                                43 g 塩分                                7.5 g		エネルギー                      1722 kcal たんぱく質                      62 g 脂質                                39 g 塩分                                7.9 g	
17日(日)		18日(月)		19日(火)	
朝	食パン 牛乳 スープ煮 バナナ	朝	バターロール 牛乳 コールスローサラダ ミカン缶	朝	食パン 牛乳 コーンサラダ バナナ
昼	米飯 肉じゃが 湯豆腐 蛇腹きゅうり ふりかけ	昼	米飯 とり肉香味やき 焼きピーマン ベーグド南瓜 白菜ごま和え 味噌汁	昼	米飯 魚西京焼き ごま酢和え 味噌汁
夕	米飯 ホイルやき カリフラワーマヨネーズ和え 苺	夕	米飯 魚塩焼き おろし大根 野菜炒め 磯部和え メロン	夕	米飯 八宝菜 梅肉和え ふりかけ
	エネルギー                      1683 kcal たんぱく質                      62 g 脂質                                44 g 塩分                                7.4 g		エネルギー                      1592 kcal たんぱく質                      69 g 脂質                                39 g 塩分                                7.5 g		エネルギー                      1623 kcal たんぱく質                      60 g 脂質                                42 g 塩分                                7.9 g
20日(水)		21日(木)			
朝	食パン 牛乳 コーンポタージュスープ みかん	朝	ミネラルロール 牛乳 スープ煮 カップゼリー		
昼	他人丼 酢の物 苺	昼	ミートソーススパゲッティ 野菜サラダ ヨーグルト		
夕	米飯 関東煮 ほうれん草のり和え ふりかけ	夕	米飯 よせむし ひじき炒め煮 ブロッコリー胡麻味噌かけ		
	エネルギー                      1657 kcal たんぱく質                      61 g 脂質                                38 g 塩分                                8.5 g		エネルギー                      1732 kcal たんぱく質                      67 g 脂質                                54 g 塩分                                8.6 g		

令和3年 1月 常食F献立		22日(金)		23日(土)	
		朝	食パン 牛乳 コールスローサラダ バナナ	朝	食パン 牛乳 コーンサラダ みかん
	昼	米飯 炊き合せ きゅうり酢の物 豚汁	昼	米飯 田毎むし 旨煮 白菜したし	
	夕	米飯 魚バター焼き 人参グラッセ ピーマンソテー マカロニサラダ ゆでキャベツ	夕	米飯 魚揚げ煮 大根の酢の物 味噌汁	
都合により献立内容が変わる場合があります。		エネルギー 1764 kcal たんぱく質 68 g 脂質 36 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 64 g 脂質 39 g 塩分 9.2 g		
24日(日)		25日(月)		26日(火)	
朝	黒糖パン 牛乳 パンプキンスープ バナナ	朝	食パン 牛乳 スープ煮 パイン缶	朝	食パン 牛乳 コールスローサラダ バナナ
昼	五目飯 分葱酢味噌和え かき玉汁 キウイ	昼	米飯 魚塩焼き おろし大根 春菊ごま和え 豚汁	昼	とりなんば 金平ごぼう 白菜したし
夕	米飯 マーボー豆腐 ほうれん草金糸かけ ふりかけ	夕	米飯 とり肉照焼き 焼き白葱 焼きししとう カリフラワーマヨネーズ和え 味付のり カップゼリー	夕	米飯 オムレツ 粉吹いも ピーマンソテー スパサラダ かつお節みそ
	エネルギー 1735 kcal たんぱく質 67 g 脂質 48 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 81 g 脂質 53 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 58 g 脂質 45 g 塩分 8.5 g		
27日(水)		28日(木)			
朝	ファイバーロール 牛乳 コーンサラダ みかん	朝	食パン 牛乳 コーンポタージュスープ カップゼリー		
昼	米飯 酢豚 ブロッコリーなたね和え のり佃煮	昼	米飯 千草やき さつまいも含め煮 菊花かぶら 粕汁		
夕	米飯 魚塩焼き おろし大根 青菜のり和え けんちん汁	夕	米飯 炊き合せ 春菊ごま和え 味付のり		
エネルギー 1706 kcal たんぱく質 59 g 脂質 55 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1775 たんぱく質 65 g 脂質 36 g 塩分 9.5 g				

令和3年 1月

常食F献立



都合により献立内容が変わる  
場合があります。

29日(金)		30日(土)		31日(日)		
朝	食パン 牛乳 スープ煮 バナナ	朝	クロワッサン 牛乳 コールスローサラダ みかん	朝	食パン 牛乳 コーンサラダ バナナ	
昼	米飯 すきやき 春雨酢の物 キウイ	昼	米飯 魚バター焼き チンゲンサイソテー 野菜サラダ のり佃煮	昼	米飯 茶碗むし 肉じゃが 菊花かぶら	
夕	米飯 魚照焼き 水菜からし和え 味噌汁	夕	米飯 卵やき 牛肉細切炒め 煮豆	夕	米飯 エビシューマイ チャンプル風 ほうれん草ごま和え	
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1675 kcal 66 g 40 g 8.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1601 kcal 60 g 54 g 5.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1717 kcal 67 g 41 g 8.9 g