



週間献立表



	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	わかめ雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ	シュガーバターコッパ ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	全粥 平天の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ 牛乳	中華雑炊 はんぺんのバター焼き スパゲティサラダ	全粥 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁
	174kcal 糖質 14.0g 脂質 12.4g 食塩 1.6g	174kcal 糖質 7.5g 脂質 8.9g 食塩 2.2g	479kcal 糖質 16.4g 脂質 24.3g 食塩 1.7g	253kcal 糖質 9.2g 脂質 3.9g 食塩 2.4g	330kcal 糖質 11.9g 脂質 12.8g 食塩 1.7g	249kcal 糖質 9.2g 脂質 5.8g 食塩 1.6g	313kcal 糖質 10.2g 脂質 10.5g 食塩 2.1g
	昼食	御飯 豚肉の生姜炒め おくらの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁	赤飯 牛肉とだいこんの煮物 鱈の南蛮漬(小鉢) うぐいす煮豆 茶そば	御飯 鶏肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 ちんげん菜のポン酢和え すまし汁	御飯 メンチカツ とうがんの柚子風味あん こまつ菜のわさび和え 味噌汁	御飯 カレーうどん しろなの煮浸し 金時煮豆	チキンライス カリフラワーの サワークラフト ほうれん草のソテー コンソメスープ
582kcal 糖質 17.7g 脂質 24.7g 食塩 2.8g		688kcal 糖質 23.1g 脂質 17.1g 食塩 3.9g	600kcal 糖質 22.0g 脂質 23.4g 食塩 3.7g	580kcal 糖質 16.7g 脂質 14.7g 食塩 3.8g	531kcal 糖質 15.4g 脂質 16.9g 食塩 2.8g	450kcal 糖質 13.1g 脂質 13.4g 食塩 2.0g	463kcal 糖質 21.3g 脂質 6.6g 食塩 3.6g
夕食		御飯 ポトフ カリフラワーの オーロラソース こまつ菜のソテー	御飯 ハンバーグ なすの煮物 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ ブロッコリーの マヨネーズ和え ビーフンソテー 味噌汁	御飯 回鍋肉 切干大根のナムル おくらの醤油和え 中華スープ	御飯 和風オムレツ ブロッコリーの胡麻和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ 春雨サラダ なすのごま油炒め 味噌汁
	491kcal 糖質 16.1g 脂質 15.3g 食塩 2.4g	637kcal 糖質 20.5g 脂質 22.3g 食塩 4.2g	555kcal 糖質 21.0g 脂質 16.4g 食塩 3.8g	583kcal 糖質 16.2g 脂質 23.7g 食塩 2.9g	600kcal 糖質 24.2g 脂質 16.6g 食塩 3.4g	653kcal 糖質 19.3g 脂質 28.0g 食塩 2.9g	535kcal 糖質 15.5g 脂質 19.3g 食塩 3.0g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



週間献立表



雅の四季

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	りんりんりんご 肉団子 カリフラワー添え 牛乳	かに雑炊 野菜のカレーソテー マカロニサラダ	レースドッグ 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	全粥 野菜の醤油炒め かぼちゃサラダ 味噌汁	抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	きつね雑炊 彩りしんじょうのあんかけ スパゲティサラダ	全粥 炒り卵 野菜添え 味噌汁
	I材料 - 412kcal 脂質 16.7g たんぱく質 17.1g 食塩 2.0g	I材料 - 266kcal 脂質 9.2g たんぱく質 8.1g 食塩 1.5g	I材料 - 331kcal 脂質 12.8g たんぱく質 12.0g 食塩 1.7g	I材料 - 285kcal 脂質 7.4g たんぱく質 7.0g 食塩 2.2g	I材料 - 417kcal 脂質 22.5g たんぱく質 14.4g 食塩 1.6g	I材料 - 294kcal 脂質 8.8g たんぱく質 11.2g 食塩 2.7g	I材料 - 263kcal 脂質 5.2g たんぱく質 9.7g 食塩 2.0g
昼食	御飯 鶏肉の塩麹炒め ちんげん菜の生姜和え さと芋の煮物 味噌汁	散らし寿司 揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し 赤だし 漬物	ふりかけ御飯 たぬきそば たまねぎの天ぷら ちんげん菜のツナ和え	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 フルーツ	御飯 カレイの煮付け なすの田楽 きゃべつの酢の物 すまし汁	御飯 鶏肉の唐揚げ れんこんの甘辛炒め こまつ菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 豚肉の胡麻たれ焼き ほうれん草の湯葉和え 切干大根の炒め煮 味噌汁
	I材料 - 558kcal 脂質 15.7g たんぱく質 24.0g 食塩 4.1g	I材料 - 475kcal 脂質 11.9g たんぱく質 19.4g 食塩 4.4g	I材料 - 534kcal 脂質 14.7g たんぱく質 19.2g 食塩 3.1g	I材料 - 647kcal 脂質 26.8g たんぱく質 14.4g 食塩 3.1g	I材料 - 449kcal 脂質 6.2g たんぱく質 20.7g 食塩 3.0g	I材料 - 661kcal 脂質 26.9g たんぱく質 22.5g 食塩 3.7g	I材料 - 643kcal 脂質 28.4g たんぱく質 19.9g 食塩 3.1g
夕食	御飯 鯖の味噌煮 しろなの煮浸し なすの胡麻和え すまし汁	御飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め おくらのおかか和え じゃが芋の煮物 味噌汁	御飯 中華風炒り玉子 カリフラワーの甘酢和え かんもの煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め ちんげん菜の柚子風味 とうがんの生姜あんかけ 味噌汁	御飯 おでん しろなのカニマヨ和え 味噌汁 金時煮豆	御飯 肉団子と野菜の煮物 いんげんの辛子和え かぼちゃのあんかけ 味噌汁
	I材料 - 542kcal 脂質 20.5g たんぱく質 19.8g 食塩 3.6g	I材料 - 579kcal 脂質 20.6g たんぱく質 17.8g 食塩 2.9g	I材料 - 567kcal 脂質 20.1g たんぱく質 22.7g 食塩 3.1g	I材料 - 551kcal 脂質 19.6g たんぱく質 23.1g 食塩 2.9g	I材料 - 566kcal 脂質 21.6g たんぱく質 15.5g 食塩 3.5g	I材料 - 550kcal 脂質 13.0g たんぱく質 21.3g 食塩 4.2g	I材料 - 556kcal 脂質 12.1g たんぱく質 17.1g 食塩 4.3g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



雅の四季



週間献立表



	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	中華雑炊 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ	シュガーバターコップ ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	全粥 平天の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 はんぺんのバター焼き スパゲティサラダ	全粥 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁
	17kcal 糖質 14.0g 脂質 12.4g 食塩 1.6g	17kcal 糖質 7.9g 脂質 6.1g 食塩 1.6g	479kcal 糖質 16.4g 脂質 24.3g 食塩 1.7g	253kcal 糖質 9.2g 脂質 3.9g 食塩 2.4g	333kcal 糖質 12.1g 脂質 12.8g 食塩 1.7g	266kcal 糖質 8.9g 脂質 7.7g 食塩 2.4g	316kcal 糖質 10.5g 脂質 10.5g 食塩 2.1g
昼食	じゃこ御飯 天ぷら盛り合わせ 春雨の酢の物 しろなの胡麻和え 茶碗蒸し 母の日	御飯 牛肉の柳川風煮 いんげんの柚子風味 ビーフンソテー 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き きゃべつの酢の物 とうがんのうすくず煮 すまし汁	菜飯 味噌ラーメン シューマイ ブロッコリーの中華和え	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 ちんげん菜の胡麻和え かぼちゃの煮物 味噌汁	豚丼 カリフラワーの甘酢和え ひじきの煮物 味噌汁	ゆかり御飯 かき揚げうどん だいこんと鶏肉の煮物 こまつ菜のポン酢和え
	562kcal 糖質 20.8g 脂質 16.0g 食塩 3.2g	541kcal 糖質 18.5g 脂質 15.3g 食塩 4.0g	464kcal 糖質 21.7g 脂質 7.3g 食塩 3.8g	512kcal 糖質 17.9g 脂質 9.1g 食塩 3.9g	532kcal 糖質 18.1g 脂質 14.8g 食塩 3.3g	582kcal 糖質 17.0g 脂質 21.7g 食塩 3.0g	523kcal 糖質 16.5g 脂質 14.1g 食塩 4.2g
夕食	御飯 タンドリーチキン ちんげん菜の煮浸し カリフラワーの マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の蒸しポン酢 ほうれん草のわさび和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 クリームシチュー 切干大根のおかか和え こまつ菜のバターソテー	御飯 とんかつ 豆腐の高菜炒め いんげんの マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 鯖の煮付け なすの生姜あんかけ こまつ菜の辛子和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ れんこんのカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め おくらの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁
	631kcal 糖質 24.2g 脂質 25.4g 食塩 3.4g	576kcal 糖質 20.1g 脂質 24.2g 食塩 4.0g	607kcal 糖質 19.7g 脂質 18.6g 食塩 3.5g	616kcal 糖質 22.0g 脂質 21.6g 食塩 3.4g	556kcal 糖質 19.8g 脂質 20.2g 食塩 2.9g	588kcal 糖質 20.8g 脂質 16.4g 食塩 3.8g	589kcal 糖質 17.3g 脂質 24.7g 食塩 2.7g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



雅の四季



週間献立表



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	
朝食	季節のジャムパン 肉団子 カリフラワー添え 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	全粥 野菜の醤油炒め スパゲティサラダ 味噌汁	黒糖食パン ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	かに雑炊 彩りしんじょうのあんかけ マカロニサラダ	全粥 炒り卵 野菜添え 味噌汁	
	174kcal 糖質 13.3g 脂質 12.7g 食塩 1.2g	174kcal 糖質 7.2g 脂質 8.2g 食塩 1.6g	174kcal 糖質 11.9g 脂質 12.8g 食塩 1.7g	174kcal 糖質 7.0g 脂質 7.4g 食塩 2.2g	174kcal 糖質 13.2g 脂質 19.3g 食塩 1.5g	174kcal 糖質 10.1g 脂質 6.1g 食塩 2.5g	174kcal 糖質 9.7g 脂質 5.2g 食塩 2.0g	
	昼食	御飯 鶏肉のピザ風焼き マカロニとコーンのサラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ	御飯 八宝菜 中華風冷奴 ちんげん菜のナムル 中華スープ	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	豆ごはん 鶏肉の山椒焼き ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 フルーツ	わかめ御飯 山菜そば ちんげん菜のわさびマヨ和え とうがんのそぼろ煮	御飯 鯖の竜田揚げ しろなの胡麻和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 肉じゃが なすのカレー炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁
		174kcal 糖質 23.0g 脂質 24.0g 食塩 2.3g	174kcal 糖質 18.1g 脂質 18.5g 食塩 3.3g	174kcal 糖質 14.0g 脂質 21.7g 食塩 2.7g	174kcal 糖質 23.3g 脂質 15.2g 食塩 2.7g	174kcal 糖質 15.4g 脂質 9.2g 食塩 5.0g	174kcal 糖質 21.4g 脂質 27.2g 食塩 3.2g	174kcal 糖質 15.9g 脂質 17.3g 食塩 3.0g
夕食		御飯 カニ玉 なすの味噌炒め もやしの酢の物 すまし汁	御飯 鱈のフライ ひじきの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 照り焼きハンバーグ しろなの煮浸し カリフラワーのマヨネーズ和え 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー さと芋の煮物 おくらのポン酢和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 こまつ菜のおかか和え かぼちゃのバターソテー すまし汁	御飯 ロールキャベツ 春雨サラダ ピーマンの炒め煮 味噌汁	御飯 チキンカツ 切干大根の炒め煮 おくらの生姜和え 味噌汁
		174kcal 糖質 19.2g 脂質 16.3g 食塩 3.8g	174kcal 糖質 20.5g 脂質 25.4g 食塩 2.8g	174kcal 糖質 20.6g 脂質 22.5g 食塩 4.1g	174kcal 糖質 23.4g 脂質 20.7g 食塩 3.9g	174kcal 糖質 14.8g 脂質 17.5g 食塩 3.0g	174kcal 糖質 17.4g 脂質 20.2g 食塩 3.9g	174kcal 糖質 21.5g 脂質 24.1g 食塩 3.5g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



雅の四季



週間献立表



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	ちりめん雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	全粥 平天の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁			
	1食分 - 371kcal 卵白クワ質 14.7g 脂質 13.2g 食塩 1.2g	1食分 - 265kcal 卵白クワ質 8.8g 脂質 8.1g 食塩 2.2g	1食分 - 390kcal 卵白クワ質 13.2g 脂質 19.2g 食塩 1.5g	1食分 - 253kcal 卵白クワ質 9.2g 脂質 3.9g 食塩 2.4g			
昼食	ふりかけ御飯 焼きそば がんもの煮物 味噌汁 フルーツ	御飯 天ぷら盛り合わせ きんぴらごぼう ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 すき焼き煮 なすの青じそ和え ブロッコリーのあんかけ 味噌汁	御飯 たらのフライ いんげんの辛子和え 切干大根の炒め煮 味噌汁			
	1食分 - 570kcal 卵白クワ質 16.5g 脂質 18.3g 食塩 3.3g	1食分 - 535kcal 卵白クワ質 16.6g 脂質 14.3g 食塩 3.6g	1食分 - 593kcal 卵白クワ質 20.9g 脂質 20.9g 食塩 3.0g	1食分 - 609kcal 卵白クワ質 24.4g 脂質 18.2g 食塩 3.5g			
夕食	御飯 カレイのムニエル ひじきの煮物 こまつ菜のポン酢和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 とうがんの中華煮 おくらの胡麻和え 中華スープ	御飯 鶏肉のマスタード焼き 春雨の酢の物 ちんげん菜の煮浸し 味噌汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み ビーフソテー しろなのお浸し 味噌汁			
	1食分 - 472kcal 卵白クワ質 21.7g 脂質 9.1g 食塩 2.8g	1食分 - 483kcal 卵白クワ質 21.2g 脂質 14.3g 食塩 3.9g	1食分 - 623kcal 卵白クワ質 22.0g 脂質 24.3g 食塩 3.5g	1食分 - 617kcal 卵白クワ質 21.8g 脂質 23.6g 食塩 3.7g			

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。