



週間予定献立表 (常食)



期間： 2025年01月12日(日) ~ 2025年01月18日(土)

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝	○ご飯 ○はんぺんと冬瓜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(しめじ・油揚げ)	○ロールパン ○野菜と肉団子のクリーム煮 ○*マーマレードジャム ○コンソメスープ(玉葱・カブ)	○ご飯 ○キャベツと竹輪の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜・大根)	○ご飯 ○冬瓜と高野豆腐の煮物 ○桜大根 ○味噌汁(もやし・にら)	○ご飯 ○さつま揚げの炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁(キャベツ/玉葱)	○食パン ○アスパラとソーセージのソテー ○*りんごジャム ○ミルクスープ(玉葱・カブ)	○ご飯 ○冬瓜のかにかま煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(じゃが・もやし)
食	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
昼	○ご飯 ○海老かき・南瓜コロッケ ○白菜とみかんのサラダ ○ぶどうムース ○コンソメスープ(玉葱・MIX)	○ご飯 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○菜の花のわさび和え ○黄桃缶 ○すまし汁(里芋・長葱)	○ご飯 ○白身魚とエールパスタ ○切干大根のサラダ ○ジャムコロッケ(いちご) ○トマトスープ(シジ・玉葱)	○きつねうどん ○卵の花 ○ピーチムース	○ご飯 ○鱈のトマトソースがけ ○マカロニサラダ ○みかん缶 ○コンソメスープ(芋・ベーコン)	○麦飯 ○鶏の山椒焼き ○茸と隠元のとろろ和え ○バナナ ○すまし汁(わかめ・はんぺん)	○中華丼 ○茄子の生姜和え ○ジャムコロッケ(りんご) ○中華スープ(キャベツ・玉葱)
食	○エクレア ○玄米茶	○ソフトサラダせんべい ○レモンティー	○チョコ蒸しケーキ ○玄米茶	○ミニクリームパン ○麦茶	○コーヒゼリー ○玄米茶	○人形焼き ○麦茶	○ロールケーキ ○煎茶
夕	○ご飯 ○鯖の竜田焼き ○お刺身のきなこ和え ○納豆 ○味噌汁(若布・庄内麩)	○ご飯 ○ヤンニョムチキン ○パンブキンサラダ ○桜大根 ○味噌汁(玉葱・絹さや)	○ご飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○揚げ茄子の青じそ和え ○赤かっぱ ○味噌汁(かぶ・青葱)	○ご飯 ○すき焼き煮 ○コンソメのごまドレ和え ○ふりかけ ○味噌汁(南瓜・長葱)	○ご飯 ○豚肉おろしお酢炒め ○青梗菜とシラネのお浸し ○しば漬け ○味噌汁(麩・若布)	○ご飯 ○ホキの五目あんかけ ○南瓜のいとこ煮 ○赤かっぱ ○味噌汁(里芋・油揚げ)	○ご飯 ○鯖の幽庵焼き ○ピーナツ和え ○桜大根 ○味噌汁(かぶ・青葱)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 61.1 g [脂質] 39.1 g [炭水化物] 244.1 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1630 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂質] 47.8 g [炭水化物] 250.6 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1619 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂質] 46.0 g [炭水化物] 236.5 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1563 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂質] 40.0 g [炭水化物] 237.6 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂質] 46.9 g [炭水化物] 220.9 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1575 kcal [タンパク質] 65.0 g [脂質] 29.3 g [炭水化物] 260.6 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1587 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 42.0 g [炭水化物] 238.7 g [塩分] 7.4 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (常食)

期間： 2025年01月19日(日) ~ 2025年01月25日(土)

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパンとぶどうパン ○スクランブルエッグ ○* マーマレードジャム ○トマトスープ (バジ・マッシュ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○大根と薩摩揚げの煮物 ○青かっぱ ○味噌汁 (味噌・三つ葉) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゆかり粥 ○がんもとふきの煮物 ○青かっぱ ○味噌汁 (キャベツ/白玉麩) 	<ul style="list-style-type: none"> ○食パン ○杓苺とベーコンのソテー ○*イチゴジャム ○ミルクスープ (白菜・エキ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○かぶのかにかま煮 ○しば漬け ○味噌汁 (里芋・にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○チキンボールの煮物 ○鯛味噌 ○味噌汁 (舞茸・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○がんも煮 ○つぼ漬け ○味噌汁 (隠元・白麩)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○たらの梅焼き ○菜の花のサラダ ○レアチーズムース ○すまし汁 (椎茸・ミツバ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜醤油ラーメン ○フロッコリーの和風サラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○鱈のカレームニエル ○いんげんのツナマヨ和 ○メロンムース ○トマトスープ (白菜・マッシュ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○鶏のバター醤油焼き ○金平ごぼう ○パイナップル ○すまし汁 (蒲鉾/ソラジ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○チキンカレー ○コールスローサラダ ○バナナ ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○カレーの柚子味噌煮 ○切干大根煮 ○ジャムヨーグルト(いちご) ○すまし汁 (半片・杓苺) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○三重名物 とんてき風 ○アスパラと青菜のソラジ ○黄桃缶 ○三重名物 盆汁
食	<ul style="list-style-type: none"> ○抹茶ババロア ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○黒糖まんじゅう ○煎茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ミニあんパン ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ムーンライトクッキー ○カフェオレ 	<ul style="list-style-type: none"> ○今川焼き ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールケーキ ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○プチシュークリーム ○麦茶
夕	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○麻婆茄子 ○中華サラダ ○しば漬け ○中華スープ(春雨/若布) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○ホッケの磯焼き ○ひじきの煮物 ○ふりかけ ○味噌汁 (えのき・大根) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○肉じゃが ○小松菜のお浸し ○つぼ漬け ○味噌汁 (舞茸・豆腐) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○鯖生姜煮 ○フロッキーサラダ ○青かっぱ ○味噌汁 (庄内麩・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○白身魚の葱ポン酢 ○さつま芋のミルク茶巾 ○桜大根 ○味噌汁 (もやし/小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○鶏の甘酢あん ○ビーフンソテー ○赤かっぱ ○中華スープ (若布・エキ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご 飯 ○カニ玉 ○胡瓜と竹輪の中華ソラジ ○納豆 ○中華スープ (若布・エキ)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1611 kcal [タンパク質] 55.5 g [脂 質] 53.2 g [炭水化物] 230.5 g [塩 分] 6.5 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1625 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 35.4 g [炭水化物] 265.0 g [塩 分] 7.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1569 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂 質] 40.8 g [炭水化物] 234.1 g [塩 分] 6.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1622 kcal [タンパク質] 65.0 g [脂 質] 47.2 g [炭水化物] 230.4 g [塩 分] 6.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1645 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 31.4 g [炭水化物] 278.2 g [塩 分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1560 kcal [タンパク質] 67.0 g [脂 質] 31.9 g [炭水化物] 254.2 g [塩 分] 7.0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1655 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 57.0 g [炭水化物] 228.6 g [塩 分] 6.5 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社

週間予定献立表 (常食)

期間： 2025年01月26日(日) ~ 2025年02月01日(土)

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
朝	○ご飯 ○さつま揚げの炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁(豆腐・油揚げ)	○カレーパンとぶどうパン ○チリコンカン ○*マーマレードジャム ○ミルクスープ(白菜/茸)	○ご飯 ○高野と椎茸の煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(玉葱・にら)	○ご飯 ○豚肉の塩炒め ○つぼ漬け ○味噌汁(大根・長葱)	○ご飯 ○厚揚げと冬瓜の煮物 ○桜大根 ○味噌汁(さつま・玉葱)	○ご飯 ○野菜と肉団子のクリーム煮 ○しば漬け ○味噌汁(えのき・絹さ)	○中華粥 ○じゃが芋のツナ煮 ○赤かっぱ ○味噌汁(さつま・さや)
食	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
昼	○ご飯 ○鮭の塩麹焼き ○揚げ茄子の煮びたし ○アップルムース ○すまし汁(印・椎茸)	○ご飯 ○鶏のレバダーソース ○南瓜ときのこのミルク煮 ○バナナ ○すまし汁(白麩・さや)	○ミートスパゲティ ○ポテトサラダ ○みかん缶 ○コンソメスープ(マッシュ/小松菜)	○ご飯 ○カレイの利休焼き ○かりわりのゆかり和え ○ジャムヨーグルト(りんご) ○すまし汁(トロ・蒲鉾)	○ご飯 ○レバダー&クリームコロッケ ○きのこのマリネ ○ストロベリームース ○トマトスープ(白菜・コーン)	○サンドイッチ ○ささみの青じそサラダ ○黄桃缶 ○コンソメスープ	○ご飯 ○カレイのクリームエール ○菜の花のサラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) ○味噌汁(舞茸・青葱)
食	○クッキー(チョコイス) ○ココア	○バウムクーヘン ○麦茶	○ぶどうゼリー ○玄米茶	○和風パイ ○麦茶	○ぼたぼた焼き ○レモネード	○いちごスペシャル ○麦茶	○ミニチョコパン ○玄米茶
夕	○ご飯 ○えびと豆腐のファンル ○れんこんのあおさ炒め ○たくあん ○味噌汁(玉葱・にら)	○ご飯 ○鯖のごまだれ焼き ○胡瓜とわかめの酢の物 ○つぼ漬け ○味噌汁(もやし・茄子)	○ご飯 ○鶏肉の治部煮 ○ひじきの煮物 ○ふりかけ ○味噌汁(かぶ・花麩)	○ご飯 ○肉豆腐 ○もやしと胡瓜の梅和え ○青かっぱ ○味噌汁(若布・庄内麩)	○ご飯 ○鰯の南蛮あんかけ ○菜の花の酢味噌和え ○赤かっぱ ○味噌汁(かぶ・万葱)	○ご飯 ○たらの西京焼き ○南瓜の煮付けカニあん ○納豆 ○すまし汁(白菜・青葱)	○ご飯 ○鶏のマヨネーズ焼き ○茄子と車麩の煮物 ○つぼ漬け ○すまし汁(トロ・特)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養 量目 安	[エネルギー] 1613 kcal [タンパク質] 67.2 g [脂質] 40.5 g [炭水化物] 240.9 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂質] 46.9 g [炭水化物] 237.8 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 63.2 g [脂質] 43.4 g [炭水化物] 223.5 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1570 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 224.7 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1655 kcal [タンパク質] 54.1 g [脂質] 42.7 g [炭水化物] 245.3 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1633 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂質] 53.6 g [炭水化物] 228.1 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1616 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂質] 43.8 g [炭水化物] 237.1 g [塩分] 6.7 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社



週間予定献立表 (常食)



期間： 2025年02月02日 (日) ~ 2025年02月08日 (土)

	2月2日 (日)	2月3日 (月)	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)	2月8日 (土)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○えびと野菜の中華煮 ○青かつぱ ○味噌汁 (キャベツ・モヤシ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○がんもとふきの煮物 ○たくあん ○味噌汁 (舞茸・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○はんぺんと白菜の煮物 ○赤かつぱ ○味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○三色いなり煮 ○桜大根 ○味噌汁 (隠元・白麩) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○冬瓜のかにかま煮 ○鯛味噌 ○味噌汁 (白麩・揚げ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールパン ○スクランブルエッグ ○*イチゴジャム ○トマトスープ (バジル・マッシュ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○野菜と豚肉のクリーム煮 ○つぼ漬け ○味噌汁 (若布・葉大根)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○.....おやつ..... ○牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○牛皿 ○納豆のきなこ和え ○オレンジムース ○味噌汁 (若布・麩) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ソース焼きそば ○ブロッコリーの和風サラダ ○パイナップル ○すまし汁 (白菜・青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○林のムニエル レモンソース ○マスタード カブチキ ○ピーチムース ○トマトスープ (玉葱・コーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○クリームシチュー ○ほうれん草とコーンのソテー ○バナナ ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○握り寿司 ○茶碗蒸し ○みかん缶 ○すまし汁 (手鞠麩/貝割) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏の磯辺焼き ○菜の花のサラダ ○ぶどうムース ○すまし汁 (舞茸・万葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○シーフードカレー ○キャベツのシーザーサラダ ○ジャムヨーグルト (りんご) ○コンソメスープ (モロヘイ/エノキ)
食	<ul style="list-style-type: none"> ○黒棒名門 ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○薄皮まんじゅう ○煎茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○もみじ饅頭 ○麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○マンゴープリン ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ロールケーキ ○玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ○ハッピーターン ○アップルティー 	<ul style="list-style-type: none"> ○チーズ OR チョコ蒸しケーキ ○麦茶
夕	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鯖の塩焼き ○山芋おくら ○しば漬け ○味噌汁 (えのき/長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○里芋のずんだ和え ○ふりかけ ○味噌汁 (隠元・花麩) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○麻婆豆腐 ○春雨サラダ ○つぼ漬け ○中華スープ (かま・コーン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○ホッケの塩麴焼き ○金平れんこん ○桜大根 ○すまし汁 (トコ・貝割) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○八宝菜 ○南瓜の含め煮 ○ふりかけ ○すまし汁 (かぶ・椎茸) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鯖のごまだれ焼き ○茄子のおろしポン酢 ○しば漬け ○味噌汁 (もやし・隠元) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鶏の柚子こしょう焼き ○白菜のゆかり和え ○たくあん ○すまし汁 (里芋・ミツバ)
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 62.8 g [脂質] 51.1 g [炭水化物] 233.0 g [塩分] 7.0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 56.3 g [脂質] 46.2 g [炭水化物] 227.5 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1633 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂質] 43.2 g [炭水化物] 242.9 g [塩分] 6.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1563 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂質] 32.6 g [炭水化物] 234.2 g [塩分] 7.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 66.7 g [脂質] 35.3 g [炭水化物] 242.5 g [塩分] 8.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1578 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂質] 55.1 g [炭水化物] 222.6 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1587 kcal [タンパク質] 67.5 g [脂質] 38.4 g [炭水化物] 237.3 g [塩分] 7.5 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社