





献立表 エコミー

栄養士

期間：2025/1/1～2025/1/31

期	日	月	火	水	木	金	土
朝食				鶏つくね 切干大根煮 味噌汁	和風ロールパン スパサラダ 黒糖食パン 牛乳	グリルチキン カブの和風煮 味噌汁	ブレンオムレツ マカロニサラダ シュガーバターコッペ ヨーグルト 牛乳
				I#1#* - 168kcal 食塩 3.5g	I#1#* - 474kcal 食塩 2.3g	I#1#* - 128kcal 食塩 2.9g	I#1#* - 552kcal 食塩 2.5g
昼食				おせち 雑煮 	赤魚の照焼 付) うぐいす豆 枝豆のふんわり天 菜の花のおかか和え 味噌汁	豆腐のあんかけ 茄子の煮浸し 人参の炒め物 味噌汁	照焼チキン 付) ナポリタン 小松菜のお浸し 大豆煮 中華スープ 漬物
				I#1#* - 227kcal 食塩 2.7g	I#1#* - 372kcal 食塩 3.7g	I#1#* - 246kcal 食塩 3.3g	
夕食				鶏の唐揚げの甘酢和え カニカマとブロッコリーの中華煮 木の葉豆腐の煮付 小籠包 中華スープ 漬物 ゼリー	カレーライス きのご玉子焼 三色ピーマン炒め 漬物	チーズインデミハンバーグ 付) ボイルブロッコリー 白菜と青菜の煮浸し 高野の含め煮 コンソメスープ 漬物	鮭の幽庵焼 付) 筍煮 カリフラワーのカレー炒め 里芋の含め煮 味噌汁
				I#1#* - 543kcal 食塩 4.5g	I#1#* - 278kcal 食塩 4g	I#1#* - 276kcal 食塩 4.7g	I#1#* - 195kcal 食塩 3g
朝食	5	6	7	8	9	10	11
	ジャーマンポテト えんどうのコンソメ煮 レーズンドッグ 牛乳	赤魚の照焼 小松菜のソテー 味噌汁	鶏つくね カリフラワーのコンソメ煮 ミニ黒糖ツイスト 牛乳	厚揚げの生姜煮 いんげんのごま和え 味噌汁	ロールパンのコンソメ煮 チンゲン菜の煮浸し NEGロール 牛乳	グリルチキン えんどうのソテー 味噌汁	白身魚のムニエル ポテトサラダ 食パン ヨーグルト 牛乳
昼食	I#1#* - 459kcal 食塩 1.4g	I#1#* - 79kcal 食塩 1.9g	I#1#* - 428kcal 食塩 2.5g	I#1#* - 131kcal 食塩 1.8g	I#1#* - 379kcal 食塩 1.8g	I#1#* - 118kcal 食塩 2.5g	I#1#* - 459kcal 食塩 2g
	オムレツマトソース ブロッコリーの和え物 がんも煮 コンソメスープ	えびかつ 付) 野菜のソテー チンゲン菜のおかか和え 花型豆腐の煮付 コンソメスープ 漬物	白身魚の野菜あん ぎょうざ えんどうの煮付 中華スープ	豚丼 もやしの塩炒め 枝豆のふんわり天 味噌汁 漬物	鶏と厚揚げのオイスター煮 ほうれん草の菜種和え カリフラワーの煮付 味噌汁	メンチカツ 付) ボイルキャベツ 小松菜のおかか和え 大豆煮 味噌汁 漬物	豚とキャベツのみそ炒め ブロッコリーの和え物 オムレツ 中華スープ
夕食	I#1#* - 276kcal 食塩 4.7g	I#1#* - 265kcal 食塩 3.6g	I#1#* - 278kcal 食塩 2.8g	I#1#* - 284kcal 食塩 3.1g	I#1#* - 259kcal 食塩 3.3g	I#1#* - 332kcal 食塩 3.1g	I#1#* - 264kcal 食塩 3.1g
	つくね大葉巻 付) 大根おろし いんげんとコーンの炒め物 うの花 味噌汁	豆腐ナゲット 付) ボイルほうれん草 ピーマンの金平 麩のだし煮 味噌汁	肉じゃが きのご玉子焼 菜の花のお浸し 味噌汁 漬物	かに玉あんかけ 肉団子 キャベツの塩昆布炒め 中華スープ	鯖の照焼 付) 赤板 人参の炒め物 切干大根の煮付 味噌汁 漬物	海鮮の和風煮込み いんげんのごま和え さつま芋の甘煮 中華スープ	カレーうどん からし菜の炒め物 しょうが天の炒め物
朝食	12	13	14	15	16	17	18
	スクランブルエッグ カリフラワーのコンソメ煮 なつかしーあんぱん 牛乳	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	さわらのマリネ いんげんのごま和え レーズンドッグ 牛乳	おろしハンバーグ 菜の花の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト マカロニサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳	出し巻き卵 ほうれん草のソテー 味噌汁	ロールパンのコンソメ煮 アップルポテト NEGイエローロール ヨーグルト 牛乳
昼食	I#1#* - 539kcal 食塩 1.6g	I#1#* - 195kcal 食塩 1.8g	I#1#* - 418kcal 食塩 1.4g	I#1#* - 102kcal 食塩 2.1g	I#1#* - 533kcal 食塩 2g	I#1#* - 115kcal 食塩 2.2g	I#1#* - 496kcal 食塩 1.3g
	カレーの生姜煮 付) しめじ 白菜の中華煮 がんも煮 味噌汁	木の葉丼 チンゲン菜の和え物 もやしの塩炒め 味噌汁 漬物	はんぺんチーズサンド 付) ナポリタン キャベツの塩昆布和え 南瓜の煮物 コンソメスープ	酢豚 えんどうの炒め煮 さつま芋の甘煮 中華スープ 漬物	醤油ラーメン うの花 ブロッコリーの和え物	アジフライ 付) ボイルキャベツ いんげんとコーンの炒め物 里芋の含め煮 コンソメスープ 漬物	すき焼風煮 菜の花のおかか和え 三色ピーマン炒め 味噌汁
夕食	I#1#* - 198kcal 食塩 3.2g	I#1#* - 190kcal 食塩 3.1g	I#1#* - 264kcal 食塩 3.6g	I#1#* - 372kcal 食塩 3.2g	I#1#* - 279kcal 食塩 5.2g	I#1#* - 222kcal 食塩 3.4g	I#1#* - 268kcal 食塩 2.5g
	チキン南蛮 付) ボイルブロッコリー 菜の花の和え物 里芋の含め煮 味噌汁	デミハンバーグ 付) スナップエンドウ 金平ごぼう ちくわの磯辺焼き コンソメスープ	つくね塩ちゃんこ ほうれん草の菜種和え ぎょうざ 味噌汁 漬物	赤魚の煮付 付) うぐいす豆 きのご玉子焼 切干大根の煮付 味噌汁	鶏入り筑前煮 小松菜のごま和え 枝豆のふんわり天 味噌汁 漬物	豚の生姜焼き からし菜の煮浸し カリフラワーの煮付 味噌汁	オムレツメソソース もやしの塩炒め 胡瓜のなめたけ和え コンソメスープ 漬物
朝食	19	20	21	22	23	24	25
	スクランブルエッグ 小松菜のソテー 黒糖食パン 牛乳	赤魚の照焼 ヒジキの炒め煮 味噌汁	ジャーマンポテト カリフラワーのコンソメ煮 カスタードクリームパン 牛乳	グリルチキン チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ブレンオムレツ スパサラダ レーズンドッグ 牛乳	照焼ハンバーグ 切干大根の煮付 味噌汁	白身魚のムニエル ブロッコリーのマリネ ミニ抹茶ツイスト ヨーグルト 牛乳
昼食	I#1#* - 473kcal 食塩 2g	I#1#* - 97kcal 食塩 2.1g	I#1#* - 542kcal 食塩 1.3g	I#1#* - 122kcal 食塩 2.9g	I#1#* - 448kcal 食塩 1.6g	I#1#* - 149kcal 食塩 2.2g	I#1#* - 439kcal 食塩 2.1g
	鮭の幽庵焼 付) 筍煮 金平ごぼう 南瓜の煮物 味噌汁	野菜カレーライス ヒレカツ ほうれん草の菜種和え 漬物	生姜ご飯 参鶏湯風煮込み ニラチヂミ りんご	ロールキャベツマトソース 小松菜のごま和え 花型豆腐の煮付 中華スープ 漬物	チンジャオロース風炒め いんげんとコーンの炒め物 ぎょうざ 中華スープ	赤魚の煮付 付) しめじ ちくわの磯辺焼き からし菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ミラノ風カツ オムレツ えんどうのコンソメ煮 コンソメスープ
夕食	I#1#* - 227kcal 食塩 2.5g	I#1#* - 346kcal 食塩 4.1g	I#1#* - 194kcal 食塩 2.4g	I#1#* - 130kcal 食塩 3g	I#1#* - 239kcal 食塩 3.2g	I#1#* - 189kcal 食塩 3.7g	I#1#* - 292kcal 食塩 4g
	鶏肉と野菜のクリーム煮 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ	豆腐ハンバーグきのごソース えんどうの炒め物 白菜の中華煮 味噌汁	白身魚の野菜あん 枝豆のふんわり天 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 漬物	きつねそば きのご玉子焼 ブロッコリーの和え物	えびかつ 付) ボイルキャベツ 菜の花のおかか和え もやしの塩炒め 味噌汁 漬物	大豆ミートのピピン風丼 カリフラワーの和え物 冬瓜の煮付 中華スープ	海鮮の和風煮込み チンゲン菜の和え物 南瓜の煮物 味噌汁 漬物
朝食	26	27	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◆ 仕入れなどにより、場合によっては変更になります。</p> </div>
	ジャーマンポテト 菜の花の煮付 NEGロール 牛乳	鶏つくね いんげんのごま和え 味噌汁	ブレンオムレツ ポテトサラダ 食パン 牛乳	和風ロールパン 茄子の煮浸し 味噌汁	白身魚のムニエル 小松菜のソテー はちみつポンプン 牛乳	おろしハンバーグ ヒジキの炒め煮 味噌汁	
昼食	I#1#* - 443kcal 食塩 1.5g	I#1#* - 157kcal 食塩 2.8g	I#1#* - 419kcal 食塩 1.7g	I#1#* - 174kcal 食塩 2.1g	I#1#* - 356kcal 食塩 1g	I#1#* - 113kcal 食塩 2.4g	
	鶏と厚揚げのオイスター煮 三色ピーマン炒め ほうれん草の菜種和え 中華スープ	かに玉あんかけ 小松菜のおかか和え 大豆煮 中華スープ 漬物	豆腐のあんかけ もやしの塩炒め しょうが天の炒め物 味噌汁	カレーの煮付 付) 筍煮 ブロッコリーの和え物 うの花 味噌汁 漬物	かきあげうどん ちくわの磯辺焼き からし菜の炒め物	ハムカツ 付) ボイルキャベツ カリフラワーの煮付 三色ピーマン炒め コンソメスープ 漬物	
夕食	I#1#* - 261kcal 食塩 3.7g	I#1#* - 216kcal 食塩 3.8g	I#1#* - 307kcal 食塩 4g	I#1#* - 178kcal 食塩 3.5g	I#1#* - 402kcal 食塩 5.4g	I#1#* - 314kcal 食塩 4.1g	
	鯖の味噌煮 付) うぐいす豆	豚とキャベツのみそ炒め 人参の炒め物	鶏の唐揚げおろしソース 白菜の中華煮	肉じゃが 菜の花の和え物	つくね塩ちゃんこ オムレツ	赤魚の照焼 付) しめじ	

食	胡瓜のなめたけ和え 茄子の煮浸し 味噌汁	枝豆のふんわり天 コンソメスープ	小籠包 中華スープ 漬物	冬瓜の煮付 味噌汁	えんどうの炒め煮 中華スープ 漬物	チンゲン菜のごま炒め 南瓜の煮物 味噌汁	
	I材料 - 364kcal 食塩 3g	I材料 - 297kcal 食塩 4.3g	I材料 - 478kcal 食塩 4.2g	I材料 - 287kcal 食塩 2.3g	I材料 - 308kcal 食塩 3.4g	I材料 - 185kcal 食塩 2.6g	