

現 場：セーデル・イー・セーデル-長尾
献立種類：基本献立（個別献立）
期 間：2018/1/2～2018/1/31



献立表



	月	火	水	木	金	土
		2	3	4	5	6
昼食				赤飯 ブリの照り焼き ミニ筑前煮 大根と人参のじゃこなます すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の焼肉風炒め 出し巻き卵のあんかけ ソーセージとスパゲティサラダ 中華スープ	ごはん サケの蒸し焼き パ・妹ノかけ ビーフンソテー オクラおかか和え すまし汁
3時				お祝い饅頭	ミニパンケーキ	青りんごゼリー
				1個あたり - 595kcal 食塩 3.9g	1個あたり - 807kcal 食塩 3.5g	1個あたり - 615kcal 食塩 2.7g
	8	9	10	11	12	13
昼食	★成人式お祝い献立 黄金オムライス 紅白ソース 白身魚フライ サラダ盛合せ ヨーグルトババロア コンソメスープ	ごはん カレイのソテー 照焼きソース ベーコンとキャベツのスープ煮 海藻と玉葱の青しそ風味和え すまし汁	ふりかけおにぎり ちゃんぽん 春巻き らっきよと胡瓜の甘酢和え バナナヨーグルト	牛丼 海老つみれと蓮根の煮物 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん 鶏肉のピカタ お好み焼き風 ふろふき大根 キャベツのじゃこ和え みそ汁	ごはん ブリ大根煮 チンゲン菜とツナマヨ炒め ブロッコリーの酢味噌かけ すまし汁
3時	抹茶ババロア	どら焼き	プリンアラモード	クリームブッセ	金時豆ケーキ	まんじゅう
	1個あたり - 771kcal 食塩 2.9g	1個あたり - 598kcal 食塩 2.6g	1個あたり - 739kcal 食塩 3g	1個あたり - 567kcal 食塩 3.4g	1個あたり - 697kcal 食塩 3.8g	1個あたり - 727kcal 食塩 2.9g
	15	16	17	18	19	20
昼食	いなり寿司 味噌煮込みうどん さつま揚げ～葱醤油～ 黄桃缶	ごはん サバのムニエル きのことあん ひじきと油揚げの煮物 白菜のお浸し すまし汁	★防災の日～おにぎりメニュー～★ おにぎり2種（梅・海苔巻き） 鶏肉の唐揚げ がんもの炊合せ 小松菜のなめたけ和え みそ汁	ごはん アジの塩焼き チキンボールと玉葱の煮物 蓮根と人参のじゃこなます すまし汁	エビと三つ葉のかき揚げ丼 かぶと鶏肉の煮物 かにかまサラダ すまし汁	ごはん 照焼豆腐ハンバーグ ウインナースクランブルエッグ 春菊のなめたけ和え みそ汁
3時	薩摩芋ぜんざい	きなこ蒸しパン	フルーツゼリー	カステラ	おはぎ	オレンジゼリー
	1個あたり - 619kcal 食塩 3.4g	1個あたり - 692kcal 食塩 3.2g	1個あたり - 596kcal 食塩 2.9g	1個あたり - 629kcal 食塩 2.2g	1個あたり - 684kcal 食塩 3.1g	1個あたり - 633kcal 食塩 3.9g
	22	23	24	25	26	27
昼食	★カレーの日★ きのこカレーライス チキンナゲット 野菜サラダ盛合せ オレンジ	ふりかけおにぎり 野菜たっぷり鶏塩ラーメン 牛肉コロッケ アスパラのピーナツ和え パイン缶	ごはん 鶏肉ソテーのトマトソースかけ 鶏肉と青切昆布の煮物 白菜のわさび和え すまし汁	ごはん 手作りアジフライ もやしの磯和え ツナサラダ みそ汁	ごはん 豚肉のマスタード焼き ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ すまし汁	ごはん 肉豆腐 茄子の生姜和え キャベツとワカメの酢の物 みそ汁
3時	バニラババロア 1個あたり	あんドーナツ	プリン	今川焼き	黒糖カステラ	吹雪饅頭
	1個あたり - 805kcal 食塩 3.1g	1個あたり - 740kcal 食塩 3.4g	1個あたり - 679kcal 食塩 3.1g	1個あたり - 730kcal 食塩 2.2g	1個あたり - 919kcal 食塩 2.3g	1個あたり - 619kcal 食塩 2.9g
	29	30	31			
昼食	ごはん 白身魚のチーズムニエル 茄子の煮物 ごぼうサラダ みそ汁	梅菜飯 鶏肉と野菜の旨煮 胡瓜と人参のもろみ和え みかんヨーグルト みそ汁	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 人参と卵のしりしり 菜の花のお浸し みそ汁			
3時	抹茶どら焼き	かぼちゃケーキ	黒糖饅頭			
	1個あたり - 625kcal 食塩 3g	1個あたり - 649kcal 食塩 4.7g	1個あたり - 673kcal 食塩 2.4g			