

ぴあはーと藤が丘

週間献立表



12月

日付	平成30年11月26日(月)	平成30年11月27日(火)	平成30年11月28日(水)	平成30年11月29日(木)	平成30年11月30日(金)	平成30年12月01日(土)	平成30年12月02日(日)
朝食	雑炊 信田煮 三色豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 長なす漬け 牛乳	パン ポトフ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 がんもの煮物 金時豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 長なす漬け 牛乳	パン スープ アンサンブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 肉詰めいなりの煮物 金時豆 漬物 牛乳
昼食	旬の豚汁! ごはん 『豚汁』 めばるの煮付け つくね焼き 塩昆布和え	三色丼 味噌汁 筑前煮 もやしの和え物	つけそば いなり寿司 大根の和え物 漬物 フルーツ	カレードリア スープ サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き ひじきの炒め煮 なめ苺和え	ゆかりごはん すまし汁 さばの味噌煮 根菜の煮物 フルーツ	◆◆新作!!◆◆ ピビンバ風丼 中華スープ 茱萸饅頭 フルーツ
おやつ	アップルパイ	今川焼き	ムース	フルーツ	タルト	エクレア	クリームコンフェ
夕食	ごはん 味噌汁 豚のオイスター炒め 車麩の煮物 オクラの和え物	ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ 切干大根煮 酢の物	ごはん 味噌汁 さごしの梅煮 治部煮 長いもの和え物	ごはん すまし汁 鶏の味噌焼き 竹輪の炒煮 かぶの和え物	ごはん 味噌汁 豚ともやしの炒め 豆腐のかにあん きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 シーフードとブロッコリーの炒め はるさめの和え物 きゃべつの和え物	ごはん 味噌汁 すずきの七味焼き 竹の子の煮物 もずく酢
I初キ-	1610 kcal	1608 kcal	1608 kcal	1607 kcal	1620 kcal	1609 kcal	1606 kcal
蛋白質	63.6 g	61.1 g	60.5 g	65.7 g	65.5 g	61.4 g	69.8 g
脂質	42.8 g	42.5 g	40.8 g	43.7 g	49.0 g	42.5 g	43.0 g
炭水化物	239.9 g	244.4 g	238.9 g	228.8 g	223.8 g	243.3 g	233.5 g
食塩	8.4 g	8.3 g	8.1 g	8.0 g	8.4 g	8.0 g	8.6 g

献立は都合により、変更になることがあります。





日付	平成30年12月03日(月)	平成30年12月04日(火)	平成30年12月05日(水)	平成30年12月06日(木)	平成30年12月07日(金)	平成30年12月08日(土)	平成30年12月09日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒め煮 長なす漬け 牛乳	パン クリーム煮 サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 つみれの煮物 三色豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼう巻の煮物 味付けのり 牛乳	パン スープ スクランブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 京風がんもの煮物 金時豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 漬物 牛乳
昼食	コーンピラフ スープ 煮込みハンバーグ サラダ	ごはん 味噌汁 かれのいの煮付 なすの煮浸し おろし和え	味噌ラーメン 焼売 きゅうりの和え物 杏仁豆腐	キーマカレー スープ サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 さつま揚げの煮物 オクラ和え物	ごはん 味噌汁 ホキの野菜あん にら玉炒め フルーツ	ねぎ塩豚丼 味噌汁 竹輪の煮物 酢の物
おやつ	ソフトクレープ	ワッフル	焼ドーナツ	おせんべい	ショコラブッセ	クッキー	どら焼き
夕食	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 南瓜の煮物 大根の和え物	ごはん 味噌汁 鶏の酒粕漬け焼き ぜんまいの煮物 かぶの和え物	ごはん 味噌汁 えびカツ さつま芋の煮物 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 黒むつの照り焼き 五目大豆煮 長芋の和え物	ごはん 味噌汁 めばるの煮付 きんぴられんこん 塩昆布和え	ごはん 味噌汁 豚にんにく芽炒め 揚げ出し豆腐 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 あじフライ 切干大根煮 なめ草和え
I初キ -	1603 kcal	1648 kcal	1616 kcal	1605 kcal	1644 kcal	1634 kcal	1633 kcal
蛋白質	69.8 g	63.7 g	60.1 g	60.1 g	60.9 g	61.3 g	60.4 g
脂質	45.5 g	50.5 g	32.4 g	40.3 g	51.9 g	53.9 g	40.1 g
炭水化物	220.9 g	234.7 g	261.2 g	243.0 g	233.8 g	213.3 g	254.9 g
食塩	8.0 g	8.6 g	8.1 g	8.5 g	8.2 g	8.2 g	9.0 g

献立は都合により、変更になることがあります。





日付	平成30年12月10日(月)	平成30年12月11日(火)	平成30年12月12日(水)	平成30年12月13日(木)	平成30年12月14日(金)	平成30年12月15日(土)	平成30年12月16日(日)
朝食	パン ポトフ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 信田の煮付け うぐいす豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 味付けのり 牛乳	パン スープ アンサンブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 がんもの煮物 三色豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒め煮 長なす漬け 牛乳	パン クリーム煮 サラダ フルーツ 牛乳
昼食	けんちんうどん いなり寿司 豆苗の和え物 漬物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ぶり大根 千種焼き 人参のサラダ		カツカレー スープ サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さごしの生姜煮 キノコの炒め物 かぶの和え物	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ぜんまいの煮物 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 豚となすのなべしき 竹の子の煮物 白菜の和え物
おやつ	たい焼き	十勝きんつば	お誕生日ケーキ	原宿ドック	プリン	フルーツ	おまんじゅう
夕食	ごはん すまし汁 しいらの味噌焼き 筑前煮 胡瓜の和え物	ごはん 赤だし 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 はるさめの和え物	ごはん 沢煮汁 メダイの味噌焼き 里芋の煮物 もずく酢	★新作!!★ 麦ごはん 味噌汁 豚生姜炒め 豆腐のかにあん とろろ	ごはん 味噌汁 鶏の野菜あんかけ 南瓜の煮物 ナムル	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 治部煮 しらすおろし和え	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 炒り鶏 フルーツ
I初* -	1626 kcal	1623 kcal	1639 kcal	1629 kcal	1615 kcal	1611 kcal	1606 kcal
蛋白質	61.4 g	62.9 g	63.3 g	66.3 g	67.1 g	63.3 g	63.7 g
脂質	33.6 g	44.1 g	41.2 g	45.7 g	41.6 g	47.9 g	45.8 g
炭水化物	269.1 g	235.9 g	247.6 g	233.5 g	238.1 g	223.2 g	229.4 g
食塩	8.3 g	8.5 g	8.1 g	8.4 g	8.1 g	8.0 g	8.0 g

献立は都合により、変更になることがあります。





週間献立表

12月

日付	平成30年12月17日(月)	平成30年12月18日(火)	平成30年12月19日(水)	平成30年12月20日(木)	平成30年12月21日(金)	平成30年12月22日(土)	平成30年12月23日(日)
朝食	雑炊 肉詰めいなりの煮物 金時豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼう巻の煮物 味付けのり 牛乳	パン スープ スクランブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 つみれの煮物 うぐいす豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 漬物 牛乳	パン ポトフ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 京風がんもの煮物 三色豆 漬物 牛乳
昼食	わかめ御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 肉豆腐 きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 鶏のおろしポン酢 さつま芋の煮物 磯和え	あんかけ焼きそば スープ 焼売 杏仁豆腐	チキンカレー スープ サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 メンチカツ ひじきの炒り煮 長芋の和え物	◆◆冬至◆◆ 	ごはん 豚汁 鶏の唐揚げ 具たくさん卵焼き サラダ
おやつ	チョコパイ	シュークリーム	マドレーヌ	プリン	バームクーヘン	アップルパイ	今川焼き
夕食	ごはん 味噌汁 コロッケ 竹輪の炒り煮 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 すずきの七味焼き 筑前煮 なめ草和え	ごはん 味噌汁 鶏のもろみ焼き 切干大根煮 塩昆布和え	ごはん 味噌汁 かれの煮付 茄子のひき肉炒め 酢の物	ごはん 赤だし めばるの煮付け つくね焼き フルーツ	ごはん 味噌汁 豚とキャベツの炒め さつまあげの炒り煮 オクラの和え物	ごはん すまし汁 しいらの味噌焼き きくらげの炒め物 はるさめの和え物
I初年 -	1603 kcal	1612 kcal	1648 kcal	1613 kcal	1614 kcal	1616 kcal	1612 kcal
蛋白質	60.6 g	64.8 g	69.5 g	62.3 g	60.0 g	60.8 g	62.1 g
脂質	44.7 g	42.9 g	47.8 g	42.9 g	44.4 g	37.8 g	50.8 g
炭水化物	233.7 g	238.9 g	225.0 g	236.7 g	240.3 g	235.4 g	221.3 g
食塩	8.8 g	8.0 g	8.0 g	8.5 g	8.9 g	8.1 g	8.1 g

献立は都合により、変更になることがあります。





日付	平成30年12月24日(月)	平成30年12月25日(火)	平成30年12月26日(水)	平成30年12月27日(木)	平成30年12月28日(金)	平成30年12月29日(土)	平成30年12月30日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 味付けのり 牛乳	パン スープ アンサンブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 信田の煮付け 金時豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒め煮 味付けのり 牛乳	パン クリーム煮 サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 がんもの煮物 うぐいす豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼう巻きの煮物 長なす漬け 牛乳
昼食	◆◆クリスマス会◆◆ 	山菜そば いなり寿司 大根の和え物 漬物 フルーツ	えびとなすのカレー スープ サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ 竹の子の煮物 はるさめの和え物	◆◆冬の味覚◆◆ さつま芋ごはん 味噌汁 さごしのおろし煮 ミニおでん ナムル	ごはん 中華スープ 八宝菜 焼売 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 魚の磯焼き 大根のそぼろあんかけ ピーナッツ和え
おやつ	ムース	クリスマスケーキ	シュークリーム	餅つき	タルト	エクレア	クリームコンフェ
夕食	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 大豆の煮物 かぶの和え物	ごはん 味噌汁 白身魚フライ れんこんの甘辛煮 青菜のゴマ和え	ごはん 味噌汁 豚もやし炒め さつま芋の煮物 もずく酢	ごはん 味噌汁 めだいの味噌焼き さといもの煮物 キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ 治部煮 きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 鮭の南蛮漬け 炒り豆腐 酢の物	◆◆新作!!◆◆ 茶めし 赤だし チキンソテーのオニオンソース ちくわぶの煮物 長芋の和え物
I初キ -	1630 kcal	1632 kcal	1622 kcal	1641 kcal	1648 kcal	1605 kcal	1648 kcal
蛋白質	61.8 g	60.7 g	60.4 g	63.6 g	63.8 g	61.9 g	64.9 g
脂質	49.7 g	34.8 g	40.2 g	47.5 g	43.6 g	55.9 g	47.5 g
炭水化物	222.4 g	273.3 g	246.2 g	233.4 g	246.1 g	204.5 g	234.0 g
食塩	8.1 g	8.3 g	8.4 g	8.1 g	8.0 g	8.1 g	8.0 g

献立は都合により、変更になることがあります。





日付	平成30年12月31日(月)				
朝食	パン スープ スクランブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳				
昼食	ごはん 味噌汁 鶏の塩麴焼き ぜんまいの煮物 白菜の和え物				
おやつ	ソフトクレープ				
夕食	◇◆年越しそば◇◆ 年越しそば 天ぷら いなり寿司 漬物 フルーツ				
I補料	1669 kcal				
蛋白質	68.1 g				
脂質	42.9 g				
炭水化物	251.3 g				
食塩	8.5 g				

献立は都合により、変更になることがあります。

