



配食店舗様向け月間献立例



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	行事食 3 節分特別メニュー	4	5 丼メニュー	6	7
屋食	海老のチリソース 高野豆腐のそぼろ煮 肉野菜炒め 筍と山菜の甘辛煮	ポテトコロッケ 花形人参の旨煮 小松菜とえのきのお浸し 豚肉と切干大根の豆板醤炒め 金時豆	中羽いわしの梅煮 ブロッコリーのほひだし 芽かぶと長芋のオクラ和え 豚肉と油揚げの塩炒め ひじき豆	あじの煮付け 椎茸のだし煮 ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 拍子切りさくら大根	中華丼 拍子切りゆず大根	照焼きハンバーグ 人参といんげんの煮物 キャベツとハムのソテー 温野菜サラダ (フレンチ) きやらぶき	ハーブチキン ガーリックパスタ いんげんの胡麻和え 煮しめ ちりめん昆布
	エネルギー 218kcal 蛋白質 6.9g 脂質 11.9g 炭水化物 20.5g ナトリウム 817mg カリウム 266mg リン 105mg 食塩 2.2g	エネルギー 248kcal 蛋白質 6.5g 脂質 11.5g 炭水化物 30.1g ナトリウム 472mg カリウム 403mg リン 82mg 食塩 1.2g	エネルギー 283kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 874mg カリウム 829mg リン 195mg 食塩 2.2g	エネルギー 181kcal 蛋白質 11.1g 脂質 7.2g 炭水化物 16.9g ナトリウム 796mg カリウム 239mg リン 149mg 食塩 2g	エネルギー 154kcal 蛋白質 3.1g 脂質 9g 炭水化物 13.9g ナトリウム 782mg カリウム 199mg リン 44mg 食塩 1.9g	エネルギー 201kcal 蛋白質 8.6g 脂質 9.4g 炭水化物 20.5g ナトリウム 934mg カリウム 265mg リン 102mg 食塩 2.3g	エネルギー 256kcal 蛋白質 11.4g 脂質 14.8g 炭水化物 21.1g ナトリウム 753mg カリウム 481mg リン 114mg 食塩 1.9g
夕食	肉団子と野菜の薄くず餃 蓮根サラダ ふろふき大根 しば漬	たらの西京焼き カリフラワーの土佐和え マカロニのサラダ 鶏肉と根菜のごまだれ煮 角切昆布	ポークチャップ キャベツとツナのだし醤油和え 大根のそぼろあん きゅうりの醤油漬	鶏肉と厚揚げのオイスター炒め 春雨のなめたけ和え チンゲン菜とレバーの炒め物 あみの甘露煮	チキンのトマト煮込み たけのこの土佐煮 豚肉ときのこの炊き合わせ うずら豆	ホイコーロー 切り昆布の煮物 さつま揚げの煮物 刻みたくあん	麻婆豆腐 おくらとひじきの和え物 白菜とさつま揚げの煮浸し 赤大根
	エネルギー 156kcal 蛋白質 5.4g 脂質 7g 炭水化物 16.4g ナトリウム 671mg カリウム 355mg リン 79mg 食塩 1.7g	エネルギー 155kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.7g 炭水化物 14.2g ナトリウム 655mg カリウム 548mg リン 183mg 食塩 1.6g	エネルギー 168kcal 蛋白質 4.9g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 1028mg カリウム 326mg リン 67mg 食塩 2.7g	エネルギー 127kcal 蛋白質 6.2g 脂質 5.3g 炭水化物 13.3g ナトリウム 525mg カリウム 247mg リン 87mg 食塩 1.3g	エネルギー 329kcal 蛋白質 16.8g 脂質 20.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 556mg カリウム 484mg リン 165mg 食塩 1.5g	エネルギー 152kcal 蛋白質 5.6g 脂質 6.9g 炭水化物 18.5g ナトリウム 990mg カリウム 577mg リン 81mg 食塩 2.5g	エネルギー 118kcal 蛋白質 6.2g 脂質 5.2g 炭水化物 11.7g ナトリウム 791mg カリウム 301mg リン 91mg 食塩 2.6g
	エネルギー 374kcal 蛋白質 12.3g 脂質 18.9g 炭水化物 36.9g ナトリウム 1488mg カリウム 621mg リン 184mg 食塩 3.9g	エネルギー 403kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.2g 炭水化物 44.3g ナトリウム 1127mg カリウム 951mg リン 265mg 食塩 2.8g	エネルギー 451kcal 蛋白質 20.5g 脂質 26.5g 炭水化物 30.5g ナトリウム 1902mg カリウム 1155mg リン 262mg 食塩 4.9g	エネルギー 308kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 30.2g ナトリウム 1321mg カリウム 486mg リン 236mg 食塩 3.3g	エネルギー 483kcal 蛋白質 19.9g 脂質 29.1g 炭水化物 33.1g ナトリウム 1338mg カリウム 683mg リン 209mg 食塩 3.4g	エネルギー 353kcal 蛋白質 14.2g 脂質 16.3g 炭水化物 39g ナトリウム 1924mg カリウム 842mg リン 183mg 食塩 4.8g	エネルギー 374kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20g 炭水化物 32.8g ナトリウム 1544mg カリウム 782mg リン 205mg 食塩 4.5g
	8	9 丼メニュー	10	11	12	13	14
屋食	もうかのしょうが煮 味付けいんげん ごぼうのきんぴら 鶏肉と油揚げの炒め煮 キャベツ漬	親子とほろ丼 白菜浅漬	ポークメンチカツ コーンソテー なめこと山芋のオクラ和え 野菜入り炒り玉子 柚子わかめ	鶏肉と野菜のケチャップ煮 茎わかめと筍の煮物 中華春雨 花斗六豆	ぶた肉じゃが ピーマンとかにかまのお浸し 高野豆腐の野菜あんかけ 五目豆	豆腐の中華風旨煮 ずいきの酢漬け えび団子の中華野菜餃 高菜漬	鶏肉と枝豆の醤油炒め ちくわとごぼうの炒め物 カリフラワーとソーセージのハーブソテー 拍子切り青菜大根
	エネルギー 186kcal 蛋白質 12.2g 脂質 8.2g 炭水化物 14.6g ナトリウム 619mg カリウム 333mg リン 144mg 食塩 1.6g	エネルギー 141kcal 蛋白質 10.4g 脂質 5.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 975mg カリウム 178mg リン 97mg 食塩 2.5g	エネルギー 276kcal 蛋白質 14g 脂質 10.9g 炭水化物 29.9g ナトリウム 933mg カリウム 326mg リン 144mg 食塩 2.1g	エネルギー 254kcal 蛋白質 10.3g 脂質 10.5g 炭水化物 33.4g ナトリウム 964mg カリウム 346mg リン 96mg 食塩 2.5g	エネルギー 174kcal 蛋白質 8.4g 脂質 6.4g 炭水化物 21.9g ナトリウム 659mg カリウム 440mg リン 126mg 食塩 1.7g	エネルギー 142kcal 蛋白質 6.7g 脂質 7.2g 炭水化物 12.3g ナトリウム 779mg カリウム 252mg リン 91mg 食塩 1.9g	エネルギー 205kcal 蛋白質 8.6g 脂質 11.6g 炭水化物 16.3g ナトリウム 756mg カリウム 293mg リン 95mg 食塩 2g
夕食	チンジャオロース ブロッコリーのサラダ QP10007イソト チャブチェ こんぶ豆	さわらの塩焼き 味付け絹さや ほうれん草の磯香和え 大粒シュウマイ 昆布と山椒の佃煮	6種のおでん 玉ねぎと若布の甘酢和え 挽肉と野菜のチリソース炒め 刻み茄子漬	さんまと根菜煮 大根ときゅうりのハリハリ漬け 大学芋 ちりめんひじき山椒	彩り麻婆茄子 小松菜と京揚げの煮浸し 鶏肉と大根の煮物 しその実漬	匠めぬけの塩麴焼き ふき煮 切干大根と蒸し鶏の炒め物 牛肉と白菜の炊き合わせ くり豆	鮭つみれの中華野菜あん だし巻き玉子 茄子とオクラの揚げ浸し しじみのしぐれ煮
	エネルギー 235kcal 蛋白質 8.9g 脂質 9.2g 炭水化物 30.2g ナトリウム 821mg カリウム 362mg リン 117mg 食塩 1.2g	エネルギー 244kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12g 炭水化物 15g ナトリウム 819mg カリウム 659mg リン 202mg 食塩 2g	エネルギー 157kcal 蛋白質 9.1g 脂質 6.5g 炭水化物 16.2g ナトリウム 902mg カリウム 223mg リン 100mg 食塩 2.3g	エネルギー 225kcal 蛋白質 8.8g 脂質 9.7g 炭水化物 24.7g ナトリウム 491mg カリウム 402mg リン 111mg 食塩 1.3g	エネルギー 198kcal 蛋白質 5.8g 脂質 12.6g 炭水化物 15.5g ナトリウム 747mg カリウム 364mg リン 63mg 食塩 1.9g	エネルギー 177kcal 蛋白質 14g 脂質 5.4g 炭水化物 17.6g ナトリウム 401mg カリウム 487mg リン 163mg 食塩 1.1g	エネルギー 226kcal 蛋白質 10.8g 脂質 12.2g 炭水化物 17g ナトリウム 694mg カリウム 232mg リン 138mg 食塩 1.8g
	エネルギー 421kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 炭水化物 44.8g ナトリウム 1440mg カリウム 695mg リン 261mg 食塩 2.8g	エネルギー 385kcal 蛋白質 28.5g 脂質 17.5g 炭水化物 28.5g ナトリウム 1794mg カリウム 837mg リン 299mg 食塩 4.5g	エネルギー 433kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.4g 炭水化物 46.1g ナトリウム 1835mg カリウム 549mg リン 244mg 食塩 4.4g	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.2g 炭水化物 58.1g ナトリウム 1455mg カリウム 748mg リン 207mg 食塩 3.8g	エネルギー 372kcal 蛋白質 14.2g 脂質 19g 炭水化物 37.4g ナトリウム 1406mg カリウム 804mg リン 189mg 食塩 3.6g	エネルギー 319kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.6g 炭水化物 29.9g ナトリウム 1180mg カリウム 739mg リン 254mg 食塩 3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 19.4g 脂質 23.8g 炭水化物 33.3g ナトリウム 1450mg カリウム 525mg リン 233mg 食塩 3.8g

	15	16	17	18	19	20 丼メニュー	21
昼食	豚肉のウスターソース炒め しっとりうの花 揚げ茄子の鶏そぼろあん おかか昆布	牛肉コロッケ 人参といんげんの煮物 彩りなます 吹き寄せ煮 きやらぶき	豚肉と野菜の塩麴炒め 蒸し鶏と小松菜のみぞれ和え 揚げ豆腐の野菜あんかけ しそ昆布	さんまのトマト煮 ほうれん草のごま和え ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 赤大根	えびバーグの中華野菜あん 柚子入り5種なます ちくわ天(チーズ) しば漬	あじ井 生姜の酢漬	厚揚げの和風炒め いんげんの生姜醤油和え 南瓜の煮物 あみの甘露煮
	エネルギー 196kcal 蛋白質 5.4g 脂質 12.5g 炭水化物 16.7g ナトリウム 682mg カリウム 378mg リン 80mg 食塩 1.7g	エネルギー 218kcal 蛋白質 4g 脂質 8.2g 炭水化物 33.3g ナトリウム 669mg カリウム 349mg リン 64mg 食塩 1.4g	エネルギー 184kcal 蛋白質 7.2g 脂質 11g 炭水化物 15.5g ナトリウム 787mg カリウム 405mg リン 98mg 食塩 2g	エネルギー 209kcal 蛋白質 10g 脂質 13.3g 炭水化物 11.9g ナトリウム 719mg カリウム 301mg リン 110mg 食塩 1.8g	エネルギー 188kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.5g 炭水化物 14.5g ナトリウム 871mg カリウム 219mg リン 128mg 食塩 2.2g	エネルギー 56kcal 蛋白質 6.7g 脂質 1g 炭水化物 4.2g ナトリウム 343mg カリウム 152mg リン 84mg 食塩 1g	エネルギー 113kcal 蛋白質 5.4g 脂質 2.2g 炭水化物 18.4g ナトリウム 412mg カリウム 430mg リン 82mg 食塩 1.1g
夕食	はまちの柚子味噌煮 カリフラワーの土佐和え 3色ナムル かぼちゃのいとこ煮 拍子切りさくら大根	豚肉のブラウンソース煮 焼きビーフン 炒り豆腐 刻みたくあん	さわらの山椒焼き 花形人参の旨煮 おくらとひじきの和え物 ブロッコリーの彩りあん 金時豆	レモンペッパーチキン コーンソテー 切干大根煮 和風いか団子 ひじき豆	春雨と豚肉の炒め煮 ひじきの白和え さつま芋のレモン煮 筍と山菜の甘辛煮	スパイシーチキン 味付け絹さや ずいきと油揚げの煮物 ペンネとベーコンのトマトソテー 拍子切りゆず大根	豚肉のたっぷり野菜炒め 京揚げ入りひじき 鶏南蛮煮 きゅうりの醤油漬
	エネルギー 193kcal 蛋白質 9.9g 脂質 7.4g 炭水化物 21.4g ナトリウム 771mg カリウム 448mg リン 121mg 食塩 1.9g	エネルギー 183kcal 蛋白質 5.2g 脂質 9.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 878mg カリウム 211mg リン 70mg 食塩 2.4g	エネルギー 164kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 406mg カリウム 521mg リン 171mg 食塩 1.1g	エネルギー 239kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.3g 炭水化物 21.3g ナトリウム 612mg カリウム 767mg リン 148mg 食塩 1.6g	エネルギー 175kcal 蛋白質 3.4g 脂質 7g 炭水化物 24.5g ナトリウム 712mg カリウム 306mg リン 51mg 食塩 1.8g	エネルギー 237kcal 蛋白質 11.5g 脂質 13.3g 炭水化物 15.9g ナトリウム 802mg カリウム 216mg リン 93mg 食塩 2.1g	エネルギー 236kcal 蛋白質 7.5g 脂質 16.2g 炭水化物 17.8g ナトリウム 867mg カリウム 712mg リン 93mg 食塩 2.3g
	エネルギー 389kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 1453mg カリウム 826mg リン 201mg 食塩 3.6g	エネルギー 401kcal 蛋白質 9.2g 脂質 17.8g 炭水化物 52g ナトリウム 1547mg カリウム 560mg リン 134mg 食塩 3.8g	エネルギー 348kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.2g 炭水化物 32.6g ナトリウム 1193mg カリウム 926mg リン 269mg 食塩 3.1g	エネルギー 448kcal 蛋白質 23.6g 脂質 25.6g 炭水化物 33.2g ナトリウム 1331mg カリウム 1068mg リン 258mg 食塩 3.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.5g 炭水化物 39g ナトリウム 1583mg カリウム 525mg リン 179mg 食塩 4g	エネルギー 293kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.3g 炭水化物 20.1g ナトリウム 1145mg カリウム 368mg リン 177mg 食塩 3.1g	エネルギー 349kcal 蛋白質 12.9g 脂質 18.4g 炭水化物 36.2g ナトリウム 1279mg カリウム 1142mg リン 175mg 食塩 3.4g
	22	23	24	25 丼メニュー	26	27	28
昼食	肉団子の甘酢あん ごぼうのきんぴら キャベツと蒸し鶏の洋がらし和え 昆布と山椒の佃煮	焼き鳥(ねぎ入り) ほうれん草とコーンの和え物 絹ごし揚げのオイスターあん こんぶ豆	天麩羅もりあわせ ヤマキつゆ(ストレート) 小松菜とじゃこの紫蘇和え 豚挽肉と春雨の和風炒め煮 柚子わかめ	挽肉とひよこ豆のカレー 福神漬	ししゃもの南蛮漬け 葉大根の生姜醤油和え 田舎煮 くり豆	鶏肉と根菜の甜麺醬炒め 人参とコーンの和え物 肉団子と飛龍頭の野菜あんかけ 五目豆	さわらの塩焼き おくらのおかか和え キャベツとちくわの酢味噌和え 里芋と芋がらの親子煮 しじみのしぐれ煮
	エネルギー 190kcal 蛋白質 8.1g 脂質 7.6g 炭水化物 22.1g ナトリウム 872mg カリウム 307mg リン 74mg 食塩 2.2g	エネルギー 275kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16.1g 炭水化物 14.5g ナトリウム 511mg カリウム 400mg リン 146mg 食塩 1.4g	エネルギー 256kcal 蛋白質 5g 脂質 15.7g 炭水化物 25.9g ナトリウム 1161mg カリウム 166mg リン 50mg 食塩 3g	エネルギー 206kcal 蛋白質 7.6g 脂質 10.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 976mg カリウム 282mg リン 93mg 食塩 2.6g	エネルギー 165kcal 蛋白質 6.6g 脂質 5.3g 炭水化物 22.5g ナトリウム 482mg カリウム 269mg リン 121mg 食塩 1.3g	エネルギー 259kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.4g 炭水化物 27.3g ナトリウム 893mg カリウム 569mg リン 178mg 食塩 2.4g	エネルギー 144kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5g 炭水化物 10.8g ナトリウム 658mg カリウム 414mg リン 143mg 食塩 1.8g
夕食	さんまの生姜煮 味付けいんげん かぼちゃとコーンのサラダ つまみ揚げ磯風味 茄子しそ風味	豆腐の炒め煮 紅白なます 子芋の煮っころがし 高菜漬	豚肉とニンニクの芽炒め なすと枝豆のぼん酢和え 治部煮風 刻み野沢菜漬	いわしの煮付け ブロッコリーのおひたし 小松菜と京揚げの煮浸し えんどう豆の卵和え キャベツ漬	和風豆腐ハンバーグ ガーリックパスタ おくらと若芽のわさび和え 野菜のだし煮 しその実漬	さばの味噌煮 ふき煮 ひじきと豆のサラダ 炒り鶏 白菜浅漬	まろやかキムチ煮 ほうれん草の中華風お浸し 鶏だんごの炒め煮 拍子切り青菜大根
	エネルギー 262kcal 蛋白質 10.3g 脂質 16.3g 炭水化物 19.1g ナトリウム 622mg カリウム 261mg リン 114mg 食塩 1.5g	エネルギー 163kcal 蛋白質 5.2g 脂質 7.7g 炭水化物 16.9g ナトリウム 452mg カリウム 357mg リン 82mg 食塩 1.2g	エネルギー 147kcal 蛋白質 5.8g 脂質 8.7g 炭水化物 11.7g ナトリウム 622mg カリウム 344mg リン 72mg 食塩 1.5g	エネルギー 178kcal 蛋白質 13g 脂質 7.9g 炭水化物 13.3g ナトリウム 809mg カリウム 285mg リン 160mg 食塩 2g	エネルギー 211kcal 蛋白質 9g 脂質 8.8g 炭水化物 23.1g ナトリウム 872mg カリウム 305mg リン 107mg 食塩 2.2g	エネルギー 221kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.6g 炭水化物 12.9g ナトリウム 608mg カリウム 420mg リン 150mg 食塩 1.7g	エネルギー 136kcal 蛋白質 5.1g 脂質 5.4g 炭水化物 16.8g ナトリウム 601mg カリウム 411mg リン 70mg 食塩 1.6g
	エネルギー 452kcal 蛋白質 18.4g 脂質 23.9g 炭水化物 41.2g ナトリウム 1494mg カリウム 568mg リン 188mg 食塩 3.7g	エネルギー 438kcal 蛋白質 22.8g 脂質 23.8g 炭水化物 31.4g ナトリウム 963mg カリウム 757mg リン 228mg 食塩 2.6g	エネルギー 403kcal 蛋白質 10.8g 脂質 24.4g 炭水化物 37.6g ナトリウム 1783mg カリウム 510mg リン 122mg 食塩 4.5g	エネルギー 384kcal 蛋白質 20.6g 脂質 18.6g 炭水化物 33.1g ナトリウム 1785mg カリウム 567mg リン 253mg 食塩 4.6g	エネルギー 376kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14.1g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1354mg カリウム 574mg リン 228mg 食塩 3.5g	エネルギー 480kcal 蛋白質 24.8g 脂質 25g 炭水化物 40.2g ナトリウム 1501mg カリウム 989mg リン 328mg 食塩 4.1g	エネルギー 280kcal 蛋白質 18g 脂質 10.4g 炭水化物 27.6g ナトリウム 1259mg カリウム 825mg リン 213mg 食塩 3.4g

	29						
昼食	肉団子の中華旨煮 キノコと玉ねぎのソテー ふろふき大根 しば漬						
	エネルギー 147kcal 蛋白質 6.6g 脂質 6.7g 炭水化物 14.6g ナトリウム 1301mg カリウム 191mg リン 32mg 食塩 3.2g						
夕食	中羽いわしの梅煮 鶏煮 高野豆腐のそぼろ煮 肉野菜炒め 筍と山菜の甘辛煮						
	エネルギー 171kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.7g 炭水化物 12.2g ナトリウム 751mg カリウム 232mg リン 135mg 食塩 2g						
	エネルギー 318kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.4g 炭水化物 26.8g ナトリウム 2052mg カリウム 423mg リン 167mg 食塩 5.2g						

※2月3日は「節分特別メニュー」です。詳細は、1月15日(金)発行の「まごの手ピックス2月号」に掲載いたします。是非ご覧下さい。