

1月^{睦月}新春! 縁起の良い食材で「福」を呼び込みましょう!

~1年間いい年になりますように~

日本では、縁起がよいと言われる食材をお祝いの際に食べる習慣があります。新しい年の始まりに、美味しく縁起の良いお食事を召し上がって、今年1年も健やかに、笑顔でお過ごしください。



元日

朝

- 祝汁 ● 黒豆
- クックデリのだし巻き卵

神様へのお供えのお下がりを煮て食べたことがお雑煮の由来です。クックデリでは、新年のお祝いの意味を込めて「祝汁(いわいじる)」と名付けました。



おついたち

昼

- 赤飯 ● 天然ぶりの照り焼き ● 茹でいんげん
- 高野の炊き合わせ ● みかんます

今月使用している縁起の良い食材をご紹介します

- ぶり…立身出世 海老…長寿
- とろろ…長く伸びる 穴子…永続
- 鮭…災いを避け(サケ)る
- うどん…太く長く生きる
- レンコン…将来の見通しが良い
- ごぼう…しっかり根付き安定する
- 里芋…子孫繁栄と円満
- 小豆…邪気を祓う 昆布…よろこぶ
- 黒豆…元氣・丈夫・健康、まめに暮らす



1/15 行事食 -小正月-

- 小豆粥 ● 豚肉の柚子みぞれ煮
- さつま芋の甘煮 ● ほうれん草の胡麻和え
- やわらかくず餅あずきソースかけ

元日を「大正月」と呼ぶのに対し、新年初めての満月にあたる日を「小正月」と言います。小正月には小豆粥を食べて、無病息災を願います。



1/26 ご当地グルメ [三重県]

- ひつまぶし
- はんぺんとほうれん草の卵とじ
- はくさいの浅漬

「伊勢神宮へ初詣」をコンセプトに、新年にふさわしい豪華なご当地グルメをご用意いたしました。

Cook Deli

2月のお知らせ: あったか料理で心も身体もポッカポカ!

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
				祝汁 クックデリのだし巻き卵 黒豆 季 元旦	肉団子のケチャップ煮 マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ	大根と里芋のそぼろあん 茄子の吉野煮 きざみ漬け 新	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 小松菜のガーリックソテー かにかまと玉ねぎのサラダ
				エネルギー 171 kcal 蛋白質 11.07 g 脂質 7.64 g 炭水化物 15.40 g 食塩 2.22 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 8.06 g 脂質 7.98 g 炭水化物 19.96 g 食塩 1.94 g	エネルギー 105 kcal 蛋白質 2.09 g 脂質 5.66 g 炭水化物 11.22 g 食塩 1.30 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 6.10 g 脂質 11.69 g 炭水化物 10.54 g 食塩 1.10 g
昼食							
				赤飯(北海道産小豆使用) 天然ぶりの照焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 高野の炊き合わせ みかんなます おついたち	福よせちらし寿司(海老) かぼちゃの含め煮 ほうれん草の白和え 季 三が日	とろろうどん(温) ナゲット フロッキーの胡麻和え 新 三が日 三日とろろ	豚肉の生姜焼き 切り昆布と油揚げの煮物 カリフラワーのマリネ
				エネルギー 252 kcal 蛋白質 17.17 g 脂質 12.09 g 炭水化物 23.29 g 食塩 1.09 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.04 g 脂質 3.66 g 炭水化物 25.58 g 食塩 2.34 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 13.63 g 脂質 5.81 g 炭水化物 46.71 g 食塩 2.30 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 8.01 g 炭水化物 21.40 g 食塩 2.69 g
夕食							
				牛肉の甘辛 からし菜ときくらげの田舎風 おくらと長芋の和え物	鶏肉のすき焼き風 セロリと人参のごまきんぴら 豆とコーンのオーロラソース和え	いわしの梅煮 W キャベツと薄揚げの煮びたし ひじきのサラダ	白身魚のピカタ タルタルソース ポテトフライ(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ほうれん草のピーナッツ和え
				エネルギー 224 kcal 蛋白質 8.77 g 脂質 16.68 g 炭水化物 13.49 g 食塩 2.82 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 13.83 g 脂質 14.09 g 炭水化物 17.32 g 食塩 1.88 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 18.82 g 脂質 11.13 g 炭水化物 11.16 g 食塩 1.61 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 8.57 g 炭水化物 20.45 g 食塩 1.51 g
合計				エネルギー 647 kcal 蛋白質 37.01 g 脂質 36.41 g 炭水化物 52.18 g 食塩 6.13 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 28.93 g 脂質 25.73 g 炭水化物 62.86 g 食塩 6.16 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 34.54 g 脂質 22.60 g 炭水化物 69.09 g 食塩 5.21 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 34.39 g 脂質 28.27 g 炭水化物 52.39 g 食塩 5.30 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	肉団子の照焼 豆腐けんちん煮 北海道産昆布の佃煮	高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 具沢山野菜の煮込み 粒マスタード入りポテトサラダ	厚揚げの野菜あんかけ チンゲン菜と椎茸の炒め煮 きざみ漬け	ミートオムレツ 春雨の五目炒め キャベツとツナのレモン酢和え	にしんの塩蒸し ひじき煮 0 金時豆	ウインナーと野菜のカレー煮 チャブチェ カリフラワーのサラダ
	エネルギー 158 kcal 蛋白質 8.09 g 脂質 7.39 g 炭水化物 14.82 g 食塩 2.17 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 7.30 g 炭水化物 15.16 g 食塩 1.54 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 3.27 g 脂質 4.10 g 炭水化物 17.97 g 食塩 1.37 g	エネルギー 74 kcal 蛋白質 2.79 g 脂質 2.93 g 炭水化物 6.40 g 食塩 0.89 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 10.86 g 脂質 5.96 g 炭水化物 12.61 g 食塩 1.71 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 9.20 g 脂質 7.90 g 炭水化物 7.40 g 食塩 0.60 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 2.97 g 脂質 6.26 g 炭水化物 21.02 g 食塩 1.85 g
昼食							
	タラの煮物 柚子味噌大根 ほうれん草の胡麻和え	メンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	七日粥 鮭の塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 小松菜のわさび和え	ソース焼きそば しゅうまい ひじきのサラダ	白身魚のケチャップ煮 レパの生姜煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	鶏ももの唐揚げ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 人参しりしり レンコンの梅おほかまヨサラダ	三色丼 白菜のうま煮 水ようかん
	エネルギー 134 kcal 蛋白質 14.29 g 脂質 1.62 g 炭水化物 16.82 g 食塩 2.36 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 21.58 g 炭水化物 25.18 g 食塩 1.97 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 15.42 g 脂質 4.40 g 炭水化物 4.99 g 食塩 1.37 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 12.24 g 脂質 20.18 g 炭水化物 57.18 g 食塩 3.24 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 12.82 g 脂質 10.94 g 炭水化物 17.82 g 食塩 1.55 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 15.14 g 脂質 14.09 g 炭水化物 24.72 g 食塩 1.57 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 8.12 g 脂質 4.88 g 炭水化物 22.49 g 食塩 1.25 g
夕食							
	鶏のマーマレード煮 白菜と春雨の煮物 3色豆のツナマヨサラダ	赤魚の西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) さつま芋のレモン煮 キャベツとコーンのお浸し	チキンステーキ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え 根菜サラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 しっとり炒り高野 ブロッコリーの胡麻和え	肉じゃが 豆の煮物 ごぼうサラダ	豆腐ハンバーグ(おろしあん) かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 小松菜のソテー オクラとろろ	いわしの山椒煮 W 卵の花 モロヘイヤのわさうざい
	エネルギー 221 kcal 蛋白質 14.29 g 脂質 11.80 g 炭水化物 15.66 g 食塩 2.13 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 2.79 g 炭水化物 26.32 g 食塩 0.77 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 19.44 g 脂質 19.22 g 炭水化物 13.83 g 食塩 1.97 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 20.93 g 脂質 25.36 g 炭水化物 13.47 g 食塩 1.88 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 10.24 g 脂質 7.36 g 炭水化物 24.75 g 食塩 2.02 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 13.21 g 脂質 7.77 g 炭水化物 21.39 g 食塩 1.56 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 19.83 g 脂質 9.27 g 炭水化物 15.69 g 食塩 1.78 g
合計	エネルギー 512 kcal 蛋白質 36.67 g 脂質 20.81 g 炭水化物 47.30 g 食塩 6.66 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 33.78 g 脂質 31.67 g 炭水化物 66.66 g 食塩 4.28 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 38.13 g 脂質 27.72 g 炭水化物 36.79 g 食塩 4.71 g	エネルギー 781 kcal 蛋白質 35.96 g 脂質 48.47 g 炭水化物 77.05 g 食塩 6.01 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 33.92 g 脂質 24.26 g 炭水化物 55.18 g 食塩 5.28 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 37.55 g 脂質 29.76 g 炭水化物 53.51 g 食塩 3.73 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 30.92 g 脂質 20.41 g 炭水化物 59.20 g 食塩 4.88 g
★スープも可 ●寒い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	12	13	14	15	16	17	18
朝食							
	根菜入りつくね 切り昆布と油揚げの煮物 きざみ漬け	焼きさば キャベツと薄揚げの煮びたし 生姜のおかか和え	鶏肉と野菜の白ワイン煮 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ	厚揚げのオレンジチャップ 人参とわかめの土佐煮 K 白豆	ウインナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー ツナマヨコーン	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 人参しりしり しば漬け	ふわとろスクランブルエッグ 小松菜のソテー ハム入りマカロニサラダ
	エネルギー 116 kcal 蛋白質 6.11 g 脂質 4.50 g 炭水化物 13.14 g 食塩 1.31 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 8.58 g 脂質 11.19 g 炭水化物 6.38 g 食塩 1.23 g	エネルギー 88 kcal 蛋白質 5.73 g 脂質 3.75 g 炭水化物 10.00 g 食塩 0.83 g	エネルギー 109 kcal 蛋白質 5.58 g 脂質 3.80 g 炭水化物 14.69 g 食塩 1.00 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 6.27 g 脂質 5.88 g 炭水化物 13.71 g 食塩 1.43 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 6.75 g 脂質 8.62 g 炭水化物 7.49 g 食塩 1.16 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 5.50 g 脂質 14.93 g 炭水化物 10.16 g 食塩 1.25 g
昼食							
	銀ひらすの酒粕焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	わかめそば(温) 豆乳がんもの含め煮 ごぼうサラダ	コロケ(野菜入り) マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 茹でいんげん(付け合わせ) 切干大根の煮物 0 豆とコーンのオーロラソース和え	小豆粥 豚肉の柚子みぞれ煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草の胡麻和え やわらかくず餅 あずきソースがけ	いわしの生姜煮 W からし菜ときくらげの田舎風 スパゲティ-サラダ	ルーロー飯 厚揚げとピーマンの味噌炒め キャベツとツナのレモン酢和え	白身魚の揚げ煮 チャブチェ ほうれん草のナムル
	エネルギー 176 kcal 蛋白質 14.76 g 脂質 6.41 g 炭水化物 16.21 g 食塩 1.31 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 12.29 g 脂質 8.49 g 炭水化物 50.48 g 食塩 2.42 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 6.90 g 脂質 19.29 g 炭水化物 27.78 g 食塩 1.18 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 11.25 g 脂質 4.38 g 炭水化物 40.82 g 食塩 1.80 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 17.64 g 脂質 11.84 g 炭水化物 16.04 g 食塩 1.76 g	エネルギー 157 kcal 蛋白質 11.68 g 脂質 6.85 g 炭水化物 13.07 g 食塩 2.25 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 14.94 g 炭水化物 29.29 g 食塩 1.73 g
夕食							
	ポークチャップ マカロニのチーズクリーム カリフラワーと小松菜のお浸し	マーボー茄子 しゅうまい ほうれん草のピーナツ和え	にしんの山椒煮 セロリと人参のごまきんぴら おからとツナのサラダ	タラの野菜あんかけ ナゲット キャベツと青さのナムル	鶏の照り焼き 豆腐けんちん煮 小松菜のわさび和え	赤魚のトマトカレー煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 粒マスタード入りポテトサラダ	鶏つくねと大根の煮物 きんぴらごぼう おくらと長芋の和え物
	エネルギー 250 kcal 蛋白質 16.00 g 脂質 10.70 g 炭水化物 23.40 g 食塩 2.50 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 19.57 g 脂質 13.98 g 炭水化物 19.20 g 食塩 1.76 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 15.43 g 炭水化物 16.11 g 食塩 1.31 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 26.06 g 脂質 16.71 g 炭水化物 22.25 g 食塩 1.86 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 15.23 g 脂質 11.58 g 炭水化物 12.35 g 食塩 1.90 g	エネルギー 147 kcal 蛋白質 11.85 g 脂質 4.81 g 炭水化物 15.69 g 食塩 1.23 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 9.61 g 脂質 3.99 g 炭水化物 22.34 g 食塩 2.52 g
合計	エネルギー 542 kcal 蛋白質 36.87 g 脂質 21.61 g 炭水化物 52.75 g 食塩 5.12 g	エネルギー 749 kcal 蛋白質 40.44 g 脂質 33.66 g 炭水化物 76.06 g 食塩 5.41 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 26.13 g 脂質 38.47 g 炭水化物 53.89 g 食塩 3.32 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 42.89 g 脂質 24.89 g 炭水化物 77.76 g 食塩 4.66 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 39.14 g 脂質 29.30 g 炭水化物 42.10 g 食塩 5.09 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 27.91 g 脂質 33.86 g 炭水化物 61.79 g 食塩 5.50 g	

★スープも可 ●取れ物も可

水色セル: 季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	19	20	21	22	23	24	25
朝食							
	厚揚げの野菜あんかけ 人参とわかめの土佐煮 K 金時豆	肉団子の照焼 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	ウインナーと野菜のカレー煮 マカロニのトマトソース炒め チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	焼き鮭 卵の花 きざみ漬け	オムレツ 具沢山野菜の煮込み 3色豆のツナマヨサラダ	高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 さつま芋のレモン煮 切干大根のハニービュルス(カレー風味)
	エネルギー 93 kcal 蛋白質 3.76 g 脂質 2.83 g 炭水化物 10.77 g 食塩 0.92 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 8.63 g 脂質 7.90 g 炭水化物 11.36 g 食塩 1.99 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 3.29 g 脂質 5.77 g 炭水化物 19.79 g 食塩 1.26 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 12.40 g 脂質 4.61 g 炭水化物 5.05 g 食塩 0.97 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 6.70 g 炭水化物 7.50 g 食塩 1.00 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 10.07 g 脂質 7.30 g 炭水化物 17.62 g 食塩 1.60 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 2.63 g 脂質 1.65 g 炭水化物 26.57 g 食塩 0.87 g
昼食							
	醤油ラーメン(野菜・豚肉) カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のピーナッツ和え	ぶりの甘酢あんかけ 白菜のうま煮 甘酒プリン 季	にしんの柚子すだちおろし煮 豆乳がんもの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	豚丼 豆の煮物 ハム入りマカロニサラダ	チーズ入りチキンカツ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 粒マスタード入りポテトサラダ	肉団子と白菜のクリーム煮 とうもろこしと豆のチリソース煮 カリフラワーのマリネ R	赤魚の煮付け 豆腐けんちん煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ
	エネルギー 392 kcal 蛋白質 19.01 g 脂質 8.99 g 炭水化物 56.97 g 食塩 5.79 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 11.39 g 脂質 12.48 g 炭水化物 21.24 g 食塩 1.33 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 13.41 g 脂質 11.20 g 炭水化物 12.82 g 食塩 1.75 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 15.41 g 炭水化物 23.73 g 食塩 2.31 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 9.32 g 脂質 8.00 g 炭水化物 22.80 g 食塩 1.01 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 11.25 g 脂質 7.72 g 炭水化物 19.77 g 食塩 1.99 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 12.29 g 脂質 3.38 g 炭水化物 17.00 g 食塩 2.50 g
夕食							
	生姜香るタラの竜田揚げ しゅうまい 新 もやし酢の物	鶏の西京焼き 切干大根の煮物 0 オクラとろろ	牛肉と豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でほうれん草(付け合わせ) 白菜と春雨の煮物 ごぼうサラダ	カレイの中華あんかけ みずくわいの中華炒め 季 ゆずもずく	さばの塩焼き 大根のはり漬(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 根菜サラダ	八宝菜 ひじき煮 0 ほうれん草の胡麻和え
	エネルギー 257 kcal 蛋白質 18.93 g 脂質 10.48 g 炭水化物 22.21 g 食塩 1.29 g	エネルギー 229 kcal 蛋白質 15.13 g 脂質 11.73 g 炭水化物 17.20 g 食塩 1.81 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 11.57 g 脂質 20.06 g 炭水化物 23.94 g 食塩 2.03 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 11.76 g 脂質 9.42 g 炭水化物 24.04 g 食塩 1.97 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 10.88 g 脂質 6.77 g 炭水化物 14.20 g 食塩 1.49 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 11.58 g 脂質 19.91 g 炭水化物 12.08 g 食塩 1.49 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 18.93 g 脂質 6.65 g 炭水化物 15.05 g 食塩 2.27 g
合計	エネルギー 743 kcal 蛋白質 41.70 g 脂質 22.30 g 炭水化物 89.95 g 食塩 8.00 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 35.15 g 脂質 32.11 g 炭水化物 49.80 g 食塩 5.13 g	エネルギー 652 kcal 蛋白質 28.27 g 脂質 37.03 g 炭水化物 56.55 g 食塩 5.04 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 38.47 g 脂質 29.44 g 炭水化物 52.82 g 食塩 5.25 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 33.00 g 脂質 21.47 g 炭水化物 44.50 g 食塩 3.50 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 32.90 g 脂質 34.93 g 炭水化物 49.47 g 食塩 5.08 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 33.85 g 脂質 11.68 g 炭水化物 58.62 g 食塩 5.64 g
	★スープも可 ●暖い物も可 水色セル：季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1月献立表

0

	月 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食							
	根菜入りつくね キャベツと薄揚げの煮びたし 生姜のおかか和え	ぶりのみりん醤油焼き 人参しりしり 大根としその実の漬物	ウインナーと野菜のクリーム煮 ナゲット ツナマヨコーン	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 白菜のうま煮 きざみ漬け	ふわとろスクランブルエッグ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツとツナのレモン酢和え	厚焼玉子 ビーフン しば漬け	
	エネルギー 132 kcal 蛋白質 7.28 g 脂質 4.89 g 炭水化物 15.18 g 食塩 1.38 g	エネルギー 100 kcal 蛋白質 8.17 g 脂質 6.73 g 炭水化物 4.22 g 食塩 0.90 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 12.67 g 脂質 10.08 g 炭水化物 18.43 g 食塩 1.27 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 7.71 g 脂質 9.00 g 炭水化物 7.46 g 食塩 1.10 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 5.42 g 脂質 11.05 g 炭水化物 7.31 g 食塩 0.98 g	エネルギー 86 kcal 蛋白質 4.33 g 脂質 3.98 g 炭水化物 8.58 g 食塩 1.01 g	
昼食							
	ひつまぶし はんぺんとほうれん草の卵とじ はくさいの浅漬 ご当地グルメ 三重県	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) 豆の煮物 カリフラワーのサラダ	たまごそば(温) からし菜ときくらげの田舎風 ゆずもずく	白身魚フライ タルタルソース 人参のグラッセ(付け合わせ) マカロニのチーズクリーム キャベツとコーンのお浸し	トマトとチキンのキーマカレー ほうれん草と玉ねぎのソテー 根菜サラダ	にしんの生姜煮 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ	
	エネルギー 197 kcal 蛋白質 11.77 g 脂質 11.99 g 炭水化物 12.58 g 食塩 2.00 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 11.59 g 脂質 9.30 g 炭水化物 16.27 g 食塩 1.04 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.70 g 炭水化物 49.31 g 食塩 2.36 g	エネルギー 286 kcal 蛋白質 11.20 g 脂質 15.29 g 炭水化物 27.43 g 食塩 1.39 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 7.46 g 脂質 8.66 g 炭水化物 18.79 g 食塩 3.16 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 14.34 g 脂質 12.77 g 炭水化物 10.56 g 食塩 1.57 g	
夕食							
	タンドリーチキン マッシュポテト 豆とコーンのオーロラソース和え	えび団子と白菜の中華あん レバーの生姜煮 ハム入りマカロニサラダ	さばの味噌煮(赤) かぼちゃの含め煮 みかんなます	鶏肉のねぎ塩焼き 大学芋 小松菜のわさび和え	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 オクラとろろ	だし香る和風とんてき ひじき煮 0 ゆず卵の花	
	エネルギー 238 kcal 蛋白質 16.40 g 脂質 14.99 g 炭水化物 11.92 g 食塩 1.62 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 9.20 g 脂質 8.64 g 炭水化物 20.69 g 食塩 2.34 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 10.43 g 炭水化物 22.13 g 食塩 1.58 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 14.61 g 脂質 14.52 g 炭水化物 20.31 g 食塩 1.04 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 15.98 g 脂質 8.49 g 炭水化物 13.30 g 食塩 1.04 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 18.13 g 脂質 17.39 g 炭水化物 17.91 g 食塩 2.39 g	
合計 エネルギー 567 kcal 蛋白質 35.45 g 脂質 31.87 g 炭水化物 39.68 g 食塩 5.00 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 28.96 g 脂質 24.67 g 炭水化物 41.18 g 食塩 4.28 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 36.65 g 脂質 28.21 g 炭水化物 89.87 g 食塩 5.21 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 33.52 g 脂質 38.81 g 炭水化物 55.20 g 食塩 3.53 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 28.86 g 脂質 28.20 g 炭水化物 39.40 g 食塩 5.18 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 36.80 g 脂質 34.14 g 炭水化物 37.05 g 食塩 4.97 g		

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。