献　立　表

糖尿病食1600kcal

						1/1	1/2	1/3
朝	A定食					ご飯　150g 魚の柚庵焼(銀だら) 梅酢和え(ｶﾌﾞ) 果物(みかん)D 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯　150g チキン三色 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(ﾒﾛﾝ) 味噌汁(里芋･三つ葉)	ご飯　150g 銀鮭の塩焼き(70) なます（ﾎﾞｲﾙ) 果物(キウイ) 清し汁(ﾈｷﾞ･ｼﾗﾀﾏﾌ)
	B定食							
昼	A定食					ご飯　200g 松風焼き 切干大根のﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ 甘酢和え(ｷｬﾍﾞ･ﾆﾝ)	ご飯　200g シチューH(カレー風味 野菜のマリネ 果物(オレンジ)D	ご飯　200g 豚肉の炒め物(D) 切干大根煮(ｻﾂﾏ揚 ｷｬﾍﾞﾂの和え物
	B定食							
夕	A定食					ご飯　150g 鰺の照り煮(60) 炊き合わせ 茄子の辛子和え 果物（りんご）	ご飯　150g すき焼き(冬) 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え	ご飯　200g 鶏肉の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの青じそ和え 果物（りんご） 味噌汁(白菜)

		1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
朝	A定食	ご飯　200g ほっけの塩焼き 70 蕪の和え物 果物(みかん)D 清し汁(ｷﾇｻﾔ・豆腐)	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 小柱のクリーム煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽｰﾌﾟ仕立て 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｳｲﾝﾅｰと野菜の炒め物 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 巣ごもり卵 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ポークビーンズ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　150g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）パック醤油 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 五目あんかけ豆腐 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐の味噌煮 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　150g 焼き豆腐の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食	ご飯　200g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅｼ60) 鍋しぎ 春雨サラダ⑤	ご飯　200g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売②	ご飯　200g ｻｹの香味ｿｰｽ（焼) 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん(16) めんつゆ(温) 付）七味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 黒むつの野菜あん(焼 南瓜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　200g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのソテー	ご飯　200g 鰺の田楽焼き(50) 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞ)
	B定食	ご飯　200g 鰺の照り焼き 鍋しぎ 春雨サラダ⑤	たらこｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ80 クリームソース 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売②	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　200g 鮭のムニエル ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とﾍﾞｰｺﾝのソテー	ご飯　200g 鶏肉の磯辺焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞ)
夕	A定食	ご飯　150g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 味噌汁(ﾅｽ・ﾈｷﾞ)	ご飯　150g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ（マヨ) 果物（りんご） 味噌汁(ﾐﾂﾊﾞ・豆麩)	ご飯　200g 赤魚の西京焼き(60 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物（りんご）	ご飯　200g のし鶏 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(キウイ) 清し汁(ﾈｷﾞ･ｼﾗﾀﾏﾌ)	ご飯　150g 栗原はるみさん監修の 煮込みハンバーグ ｻｲｺﾛｻﾗﾀﾞT ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾀﾏﾈｷ) 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 豚肉の甘辛焼き(D) ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(小松菜) 果物（りんご） 味噌汁(ﾅﾒｺ･ﾈｷﾞ)

		1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
朝	A定食	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜ソテー 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 卵ｻﾗﾀﾞ（5) 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ハムエッグ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ減塩ｺﾞﾏ 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯　150g 野菜のそぼろ煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 豆腐の卵とじ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 鰺の塩焼き ﾔｻｲの和え物(ﾓﾔ・ﾆﾝｼﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 土佐納豆(五) 大根の煮物 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　150g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 鰯つみれの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	ご飯　150g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮D ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	けんちんうどん　160 けんちんつゆ 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（蕪・葉)	ご飯　150g 黒むつのﾄﾏﾄｿｰｽ(80) ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)	ご飯　150g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅｼﾒｼﾞ) ふりかけ（Caｳﾒ)	ご飯　150g 八宝菜 焼売③ 彩りなます	ビビンバ丼（200) 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	カレーピラフ(200) 花野菜サラダ 果物(キウイ)
	B定食	ご飯　150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮D ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　150g 鰆の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（蕪・葉)	ご飯　150g 豚肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 付)ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)	ﾅﾎﾟﾘﾀﾝｽﾊﾟｹﾞﾃｨ(60) 里芋の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅｼﾒｼﾞ)	卵とじきしめん 200 めんつゆ(卵とじ) 焼売③ 彩りなます	ご飯　200g 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 黒ﾑﾂの香草ﾊﾟﾝ粉焼 花野菜サラダ 果物(キウイ)
夕	A定食	炊き込みご飯(200) 鮭の塩焼き(80) 付)パック醤油 ぜんまいの炒め煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)	ご飯　200g ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ(D) 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え 果物（りんご）	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き(D) 大豆とひじきの煮物 D 白菜の酢の物 果物(キウイ)	ご飯　200g 酢豚 野菜の中華和え 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ねぎ)	牛丼（200) 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)	ご飯　200g ﾁｷﾝのﾊﾟﾝ粉焼 付）パックソース 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯　200g アカウオの塩焼(80) 付）パック醤油 切り昆布の煮付け 甘酢和え（蕪・葉) 卵ｽｰﾌﾟ

		1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
朝	A定食	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ハム野菜ソテー 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 南瓜と挽き肉のｽｰﾌﾟ煮 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ハムのサラダ⑤ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯　150g 炒り卵 和え物(白菜)⑤ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 五目野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 和風炒め(ﾑｷｴﾋﾞ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g がんもと野菜の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 土佐納豆(五) 大根とちくわの煮物 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き50 付)パック醤油 中華風和え物 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g 筑前煮 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯　150g Kシチュー⑤(ｶﾚｰ風味) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ(80) コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　200g ﾒﾙﾙｰｻのムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え ふりかけ（Caｳﾒ)	ご飯　150g ﾎﾟｰｸｼﾞﾝｼﾞｬｰ じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g 牛焼肉（D) 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鰺の梅風味照焼き100 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え
	B定食	ご飯　200g 牛肉ﾃﾞﾐｿｰｽ煮込D 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯　150g 鮭のﾚﾓﾝ焼き ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ｳﾛｺﾏｸﾞﾛのおろし煮 コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　200g 鶏肉の香味ｿｰｽ⑤(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え ふりかけ（Caｳﾒ)	ご飯　150g 鰆のチーズ焼き(60) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g メバルの味噌焼き 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 豚肉のﾋﾟｸﾙｽｿｰｽ 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え
夕	A定食	ご飯　200g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g ｼﾙﾊﾞｰの磯辺焼き 炒り豆腐 なす酢味噌和え	梅しそご飯(200) 鰺の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ) 果物（りんご）	ご飯　200g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物(キウイ)	ご飯　200g 親子煮（D) 甘酢和え（蕪・葉) 果物（りんご） 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 果物(キウイ) 味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ)	ご飯　200g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾜｶﾒ) 果物（りんご）

		1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
朝	A定食	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ポークビーンズ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ スープ煮(トリ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g･ﾏｰﾋﾞｰあんず ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 南瓜のスープ煮 果物(みかん)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)
	B定食	ご飯　150g ｲﾜｼつみれの煮物(D) 涼拌三絲⑤ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯　150g メバルの煮付け 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 卵焼(手作り) 麩の煮付 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 鮭の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 和風ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 炒り卵 ゆかり和え（長芋) 果物(みかん)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ)
昼	A定食	五目ｱﾝｶｹ焼きそば160 焼売② かぶのナムル	チキンライス(200) ツナサラダ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶﾎﾞﾁｬ)	ご飯　200g チンジャオロース 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ（Caｳﾒ)	ご飯　200g 鰺の甘酢あん(焼･80) 茄子の生姜炒め 果物(キウイ)	ご飯　200g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　150g ｿｲのﾄﾏﾄｿｰｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g 松風焼き 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え(ﾌﾞﾛ･ﾂﾅ)
	B定食	ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 焼売② かぶのナムル	ご飯　200g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)ｶﾚｰ風味焼 ツナサラダ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶﾎﾞﾁｬ)	きつねうどん(200) めんつゆ(温) 付）七味唐辛子 中華風炒り豆腐(ｴﾋﾞ) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　200g 豚肉の照り焼き(50 茄子の生姜炒め 果物(キウイ)	ご飯　200g ﾀﾗの香草ﾊﾟﾝ粉焼 付)減塩ﾊﾟｯｸｿｰｽ　5g 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾜｻﾋﾞ和え	ご飯　150g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g ぶり大根 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え(ﾌﾞﾛ･ﾂﾅ) ふりかけ（Caｳﾒ)
夕	A定食	ご飯　150g ビーフシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ) 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 蟹玉(P) 春雨ｻﾗﾀﾞT(ﾑｼﾄﾞﾘ) 果物(オレンジ)D	ご飯　150g 赤魚の西京焼き(60 豚肉と大根の炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ) 果物（りんご）	ご飯　150g コロッケD(焼 付）パックソース ｶｸﾃﾙｻﾗﾀﾞ(大根) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞ	ご飯　200g シルバーのﾚﾓﾝ焼き(60 大豆とひじきの煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ)	ご飯　200g 麻婆豆腐（D) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ(ﾍﾞｰｺﾝ) 中華ｽｰﾌﾟ(卵)	ご飯　200g ｻｹの野菜ｿｰｽ(80) 炊き合わせ(がんも) ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 果物（りんご） 味噌汁(大根･ﾜｹｷﾞ1/2)

＊ 献立は都合により変更させていただくことがございます。