



1月の献立



	12月30日(月)	12月31日(火)	01月01日(水)	01月02日(木)	01月03日(金)	01月04日(土)	01月05日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 清汁(つみれ・葱) 錦糸卵の海老しんじょう ほうれん草のくるみ和え 牛乳	御飯 赤だし味噌汁 豚と南瓜の煮物 白菜の柚香和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・わかめ) ふきとつみれの吹き寄せ 昆布豆 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・若布) ミートボール ほうれん草のお浸し 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 香の物(胡瓜漬け)	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) 親子煮 ごぼうの甘辛炒め ブロッコリーのカレーマヨサラダ	🍷 おせち料理 🍷 赤飯 初春汁 祝い肴 紅白なます・煮しめ	🍷 おせち料理 🍷 ゆかり御飯・沢煮椀煮仕立て 松風焼き 巾着とかぶの煮物 コンポート(りんご)	🍷 三日とろろ 🍷 麦ご飯・味噌汁 あじのおろし煮 とろろ芋 小松菜のポン酢和え	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) チキンステーキ スパゲティーサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え	
夕	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 野菜サラダ コンポート(洋梨)	● 大晦日 ● 年越しそば 天ぷら 肉じゃが キャベツの磯和え	御飯・清まし汁 清汁(生麩・貝割れ) 鱈の雪花蒸し 青菜と揚げの煮浸し コンポート(こゆず)	御飯 清汁(うずまき麩・春菊) 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 漬物(つぼ漬け)	御飯 すき焼き 冬瓜のくず煮 温泉卵 青しその実	御飯 かれの揚げ浸し なすの含め煮 もやしのわさび和え コンポート(マンゴー)	御飯 中華スープ(葉・えのき) 中華風卵焼き 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	
一日合計	エネルギー	1511kcal	1558kcal	1511kcal	1474kcal	1509kcal	1663kcal	1545kcal
	蛋白質	50.3g	59.8g	60.2g	57.1g	63g	55g	60.2g
	脂質	42.5g	40g	28.8g	25.7g	36.2g	52.8g	35.8g
	炭水化物	221.8g	233.7g	244.9g	241.4g	225.3g	232.5g	239.1g
	食塩	5.9g	8.8g	7.8g	13.1g	8.3g	6.3g	8.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



1月の献立



	01月06日(月)	01月07日(火)	01月08日(水)	01月09日(木)	01月10日(金)	01月11日(土)	01月12日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 ポテトサラダ リンゴジュース	🍷 尽日の節句 🍷 七草粥 だし巻卵 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) ちくわとしろなの煮浸し 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・玉葱) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さつまいも揚げと里芋の煮物 ツナとキャベツの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・水菜) オムレツ なすの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの照り焼き ごぼうの炒り煮 昆布佃煮	ポークカレー かきたまスープ(きのこ) いんげんのソテー ジョア(マスカット)	海老ピラフ コンソメスープ(あさり・大根葉) クリームコロッケ オニオンサラダ	御飯 コンソメスープ(白菜・豆苗) 豚肉のハニーマスタード炒め ほうれん草のソテー もやしのサラダ	○ 鏡開き ○ けんちんうどん[煮しめ] はんぺんの磯辺揚げ 青菜のお浸し おしるこ	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たらのムニエル もやしとハムの炒め物 コンポート(りんご)	
夕	御飯 メヌケの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろ菜のおかか和え 香の物(赤しその実漬け)	御飯 みそ汁(里芋・オクラ) 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツのポン酢和え コンポート(洋梨)	御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え コンポート(みかん)	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 白身魚の香味蒸し 小松菜のお浸し フルーツ(パイン)	御飯 かれの煮付け ふろふき大根 納豆 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(椎茸・油揚げ) 鶏肉の山椒焼き 小松菜のピーナッツ和え キャベツの塩昆布和え	
一日合計	エネルギー	1482kcal	1384kcal	1624kcal	1505kcal	1493kcal	1578kcal	1468kcal
	蛋白質	56.3g	58.7g	57.2g	40.7g	54.4g	52.9g	61.9g
	脂質	38.2g	35.8g	47.1g	31.6g	41.2g	40.7g	34.3g
	炭水化物	219.7g	198g	237.4g	254.4g	216.1g	245.2g	220.8g
	食塩	7.5g	8g	8.2g	9g	7.4g	7.7g	8.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



1月の献立



	01月13日(月)	01月14日(火)	01月15日(水)	01月16日(木)	01月17日(金)	01月18日(土)	01月19日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	卵雑炊 チンゲン菜炒め 梅干し 牛乳	○ 小正月 ○ 小豆かゆ さつま揚げとかぶの治部煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 厚揚げの含め煮 ちくわと青梗菜の生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) さつま揚げと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそばろ煮 青菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) ちくわの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	
昼	御飯 中華スープ(玉葱・コーン) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) ぶり大根 とろろ芋 畑菜のお浸し	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・マツ) 鶏肉のケチャップ焼き アスパラのソテー キャベツのサラダ	御飯 みそ汁(南瓜・若布) めぬけの生姜煮 れんこんきんぴら 小松菜とかにかまの和え物	チキンカレー トマトスープ コールスローサラダ ジョア(ストロベリー)	味噌ラーメン[野菜炒め] 肉しゅうまい 白菜の中華和え マンゴープリン	☆スペイン料理☆ パエリア風ご飯 ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) シーザーサラダ コーヒーゼリー	
夕	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) 鱈の竜田揚げ 冬瓜のかにあんかけ 白菜の和え物	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鶏肉の生姜焼き 春雨の炒め物 みつ豆★備蓄	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) さわらの漬け焼き 肉じゃが ブロッコリーのわさびマヨ和え	十五穀米 清汁(素麺・豆苗) 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の土佐煮 三色和え	御飯 さばのみりん焼き きゅうりの酢の物 なすの含め煮 納豆	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) いわし磯香フライ・メンチカツ 野菜サラダ コンポート(洋梨)	御飯 彩り擬製豆腐 豚肉とごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え コンポート(みかん)	
一日合計	エネルギー	1507kcal	1333kcal	1350kcal	1385kcal	1728kcal	1527kcal	1611kcal
	蛋白質	58.3g	59.4g	56.8g	55.8g	66.6g	53.2g	57.4g
	脂質	36g	34.8g	38.1g	28.9g	47.2g	38.1g	46.4g
	炭水化物	227.5g	186.9g	187.2g	221.1g	249.4g	236.3g	232.7g
	食塩	7.7g	9.7g	6.5g	8.4g	8.5g	8.8g	7.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



1月の献立



	01月20日(月)	01月21日(火)	01月22日(水)	01月23日(木)	01月24日(金)	01月25日(土)	01月26日(日)	
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(揚げ・若布) いわし蒲焼き 小松菜とえのきの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと冬瓜の煮物 白菜のわさび和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 二色浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) ミートボール(デミ) カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳	
昼	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 きゃらぶき	御飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 しろなのお浸し	御飯 中華スープ(白菜・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草のナムル 杏仁フルーツ	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) 白身魚の香味蒸し 里芋の煮物 青梗菜のお浸し	スバゲティミートソース[ハンバーグ] コンソメスープ(チゲンサ・コーン) カリフラワー炒め ごぼうサラダ	御飯 みそ汁(卵・豆苗) さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜の青じそ和え	御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	
夕	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜としめじの和え物	御飯 コンソメスープ(キャベツ・えのき) チキンステーキ かぶのコンソメ煮 フレンチサラダ	御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け) コンポート(りんご)	御飯 かつとじ れんこんのピリ辛炒め もやしとにらのごま醤油和え フルーツ(バナナ)	御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物 しろなの生姜醤油和え 納豆	茶飯 おでん 昆布佃煮 ツナキャベツのソテー みかん	御飯 清汁(白玉麩・さや) あじの山椒焼き なすのみそ炒め キャベツのおかか和え	
一日合計	エネルギー	1421kcal	1569kcal	1614kcal	1455kcal	1512kcal	1515kcal	1512kcal
	蛋白質	50.2g	61g	59.4g	49.9g	66g	57.8g	59.9g
	脂質	37.3g	43.2g	52.9g	26.1g	38.4g	38.7g	40.8g
	炭水化物	214.1g	224.9g	216.5g	247.5g	222.8g	223.2g	219.1g
	食塩	6.2g	8.8g	7.8g	8.5g	8.4g	9.2g	8.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



1月の献立



	01月27日(月)	01月28日(火)	01月29日(水)	01月30日(木)	01月31日(金)				
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつまいも揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め きくらげ 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) ちくわの炒め煮 白菜の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ウィンナーソテー 春菊のお浸し 牛乳				
昼	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) さわらのポン酢かけ 畑菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬)	御飯 コンソメスープ(しろな・あさり) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(みかん)	ひき肉と豆のトマトカレー ポタージュスープ コールスローサラダ 選択食	御飯 中華スープ(卵・葱) 焼き肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル	かきあげ丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) きざみ昆布の炒り煮 シルバーサラダ				
夕	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・枝豆) 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー オニオンサラダ	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の柚子こしょう和え	御飯 みそ汁(わかめ・しめじ) ぶりの塩麴焼き さつまいもの甘煮 いんげんのごまマヨ和え	御飯 かれいの煮付け かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ 納豆	御飯 鶏もものこってり煮 なすとピーマンの炒め物 もやしのわさび和え 昆布佃煮				
一日合計	エネルギー	1406kcal	1522kcal	1661kcal	1646kcal	1526kcal	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	57.7g	55.9g	54.9g	57.8g	52.5g	g	蛋白質	g
	脂質	35g	35.2g	59.3g	51.1g	42.2g	g	脂質	g
	炭水化物	209.5g	235.8g	220.4g	227.9g	226.1g	g	炭水化物	g
	食塩	6.7g	8g	8.6g	8.2g	8.8g	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。