



1月の献立



	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)	01月01日(金)	01月02日(土)	01月03日(日)	
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮 いんげんのイタリアンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え 野菜ジュース	御飯 お吸物(かまぼこ・しめじ) 錦糸卵の海老しんじょう 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・わかめ) がんもの煮物 春菊のごまよごし 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・水菜) ふきとつみれの吹き寄せ ブロッコリーのしらす和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) たらの香味焼き じゃが芋の含め煮 香の物(赤しその実漬け)	シーフードカレー コンソメスープ(白菜・椎茸) ピーマンとツナの炒め物 選択食	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) ホキのマスタード焼き かぶの煮物 香の物(胡瓜漬け)	● 大晦日 ● 年越しそば 海老の天ぷら ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え	🍷 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 🍷 御飯 沢煮椀雑煮仕立て 松風焼き 茶碗蒸し/丑年饅頭	🍷 三日とろろ 🍷 麦ご飯/みそ汁(かぶ・葱) あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 長芋とろろ	
夕	十五穀米 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子こしょう和え コンポート(みかん)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け 三色和え	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ コンポート(パイン)	御飯 みそ汁(大根・ねぎ) さばの塩麴焼き 肉じゃが キャベツの磯和え	御飯 清汁(生麩・カワレ) 赤魚の柚庵焼き きざみ昆布の煮物 ほうれん草の錦糸和え	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 鶏肉の照り焼き 青菜と揚げの煮浸し コンポート(こゆず)	御飯 回鍋肉 なすの含め煮 インゲンのナムル コンポート(みかん)	
一日合計	エネルギー	1527kcal	1592kcal	1588kcal	1535kcal	1502kcal	1547kcal	1512kcal
	蛋白質	51.9g	57.9g	60g	55.7g	60g	63.1g	61.1g
	脂質	41.5g	44.8g	46.8g	37.7g	30.5g	29.1g	31.9g
	炭水化物	227.4g	232.8g	224.6g	239.3g	239.5g	250.7g	240.5g
	食塩	6g	8g	6.2g	8.9g	8.8g	8.5g	7.6g

※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04日(月)	01月05日(火)	01月06日(水)	01月07日(木)	01月08日(金)	01月09日(土)	01月10日(日)
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) オムレツ いんげんのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 チゲン菜のお浸し 牛乳	🍷 人日の節句 🍷 七草粥 だし巻卵 オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) スクランブルエッグ 大根サラダ 牛乳	卵雑炊 いわし蒲焼き ちくわとしろなの煮浸し 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め カルシウム牛乳
昼	チキンカレー ピ-マツとベーコンのソテー イタリアンサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(冬瓜・カワレ) 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	御飯 海老と厚揚げの塩炒め 南瓜の甘煮 オニオンサラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和風和え	御飯 みそ汁(豆腐・きぬさや) 鶏肉の葱塩焼き なすの炒め物 野菜サラダ	味噌ラーメン 肉しゅうまい もやしのナムル 青りんごゼリー	みんなの日曜日*吉野家 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁
夕	御飯 白身魚の揚げ浸し 冬瓜のえびあんかけ チゲン菜のわさび和え コンポート(パイン)	御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 たら山の山椒煮 冬瓜のくず煮 しろなおかか和え 納豆	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー もやしのサラダ きょうろぶき	御飯 白身魚のさらさ焼き ひじきの五目煮 チキンとキャベツの和え物 コンポート(黄桃)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 大根のかにあんかけ いんげんの和え物 コンポート(みかん)	御飯 ◇さけの醤油麹焼き/ツナじゃが ◇白菜のクリーム煮込み ◇茄子の生姜煮 ◇ほうれん草の煮浸し/デザート
一日合計	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.5g 炭水化物 249.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 59g 脂質 33.5g 炭水化物 243.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 62.4g 脂質 28.4g 炭水化物 238.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 54.3g 脂質 52.5g 炭水化物 210.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 57.8g 脂質 37.8g 炭水化物 222.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 64g 脂質 55.8g 炭水化物 196.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1809kcal 蛋白質 61.6g 脂質 51.6g 炭水化物 265g 食塩 7.3g

※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11日(月)	01月12日(火)	01月13日(水)	01月14日(木)	01月15日(金)	01月16日(土)	01月17日(日)							
朝	食パン	御飯	御飯	御飯	○ 小正月 ○	御飯	卵雑炊							
	ミネストローネ	みそ汁(豆苗・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(玉葱・ワケ)	小豆粥	みそ汁(もやし・大根葉)	大根のそぼろ煮							
	インゲンのソテー	ちくわの炒め煮	肉詰めいなりの煮物	厚揚げのねぎあんかけ	さつま揚げと冬瓜の治部煮	卵とじ	しろなの和え物							
	リンゴジュース	ほうれん草とツナの和え物 牛乳	オクラのお浸し 牛乳	ブロッコリーのドレッシング 和え 野菜ジュース	白菜のゆず醤油和え 牛乳	いんげんのごま和え 牛乳	牛乳							
昼	○ 鏡開き ○	御飯	ポークカレー	御飯	ナポリタン	御飯	御飯							
	けんちんうどん	コンソメスープ(畑菜・人参)	カリフラワーのソテー	みそ汁(おつゆ麩・カワレ)	コンソメスープ(うまい菜・かぶ)	みそ汁(豆腐・若布)	コンソメスープ(マッシュルーム・赤ピーマン)							
	ちくわの磯辺揚げ	ホキのムニエル	コールスローサラダ	ぶり大根	もやしソテー	あじのきのこ蒸し	チキンステーキ(バター醤油ソース)							
	白菜の錦糸和え 【温】おしるこ	ハムともやしの炒め物 ブロッコリーサラダ	ジュース	さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え	ごぼうのイタリアンサラダ	れんこんきんぴら かにかまとキャベツの和え物	アスパラのソテー ブロッコリーサラダ							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	みそ汁(きぬさや・小花麩)	鶏肉の山椒焼き	たらの生姜煮	鶏肉の生姜焼き	みそ汁(白玉麩・キャベツ)	豚肉ときのこの炒め物	みそ汁(玉葱・椎茸)							
	ひらすのみそマヨ焼き	なすの揚げ浸し	つみれと冬瓜の煮物	春雨の炒め物	さわらの漬け焼き	かぶの含め煮	さばのみりん焼き							
	豚肉とかぶの旨煮 アスパラの和風サラダ	小松菜のピーナッツ和え フルーツ(バナナ)	白菜の和え物 コンポート(マンゴー)	浅漬(きゅうり) 納豆	肉じゃが 酢大豆	畑菜のお浸し コンポート(みかん)	里芋の煮っころがし オクラの和風和え							
一日合計	エネルギー	1463kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1403kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1430kcal
	蛋白質	44.7g	蛋白質	63g	蛋白質	58.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	53g	蛋白質	70.6g	蛋白質	62.6g
	脂質	33.7g	脂質	37.8g	脂質	37.1g	脂質	32.1g	脂質	37.6g	脂質	38.8g	脂質	39.9g
	炭水化物	241.2g	炭水化物	222.4g	炭水化物	243.6g	炭水化物	239.1g	炭水化物	211.3g	炭水化物	234.6g	炭水化物	200.4g
	食塩	7.2g	食塩	6.8g	食塩	7.2g	食塩	6.9g	食塩	7.3g	食塩	6.9g	食塩	6.8g

※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18日(月)	01月19日(火)	01月20日(水)	01月21日(木)	01月22日(金)	01月23日(土)	01月24日(日)	
朝	キャロット食パン クラムチャウダー さつまいもサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 カリフラワーのゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 野菜炒め 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割) 彩りはんぺんの含め煮 白菜の生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・さつまいも) がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め キャベツのごまドレッシング和え 牛乳	
昼	御飯 お吸い物(素麺・カワレ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 三色和え	🌍世界の料理*ブラジル🌍 御飯/コンソメスープ(人参・黄ピーマン) ムケツカ(鶏肉のトマト煮) ほうれん草のソテー ピナグレッチ(オニオンサラダ)	御飯 麻婆豆腐 なすの炒め煮 しろなのナムル 杏仁フルーツ	御飯 赤だし味噌汁(豆腐・若布) ぶりの塩麴焼き さつまいもの煮物 チンゲン菜サラダ	御飯 お吸物(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 ブロッコリーのおろし醤油和え	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) あじの照り焼き きんぴらごぼう きやらぶき	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・畑菜) 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え	
夕	御飯 中華風卵焼き(甘酢あん) レバーとごぼうの炒り煮 いんげんのごま醤油和え コンポート(パイン)	御飯 みそ汁(若布・葱) いわし磯香フライ・メンチカツ チキンサラダ 香の物(たくあん)	十五穀米 みそ汁(キャベツ・豆苗) めばるの七味焼き れんこんのピリ辛炒め もやしのおかか和え	御飯 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 豆サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 なすの和え物 コンポート(りんご)	御飯 かつとじ 切干大根の炒め煮 香の物(きゅうり漬け) コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(白玉麩・葱) 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 納豆	
一日合計	エネルギー	1508kcal	1486kcal	1499kcal	1512kcal	1577kcal	1549kcal	1523kcal
	蛋白質	50.2g	61.9g	56.4g	57g	62.2g	56.5g	68.5g
	脂質	32.1g	34.6g	38.7g	32.2g	39.1g	36.9g	35.5g
	炭水化物	248.3g	228.1g	227.2g	238.3g	237.2g	240.2g	228.2g
	食塩	6.5g	7.3g	6.8g	6.8g	6.9g	7.1g	6.4g

※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25日(月)	01月26日(火)	01月27日(水)	01月28日(木)	01月29日(金)	01月30日(土)	01月31日(日)
朝	食パン コンソメ煮 もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) だし巻卵 青菜の辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) 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(しめじ・豆苗) いわし蒲焼き 小松菜のなめたけ和え 野菜ジュース	卵雑炊 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) ウィンナーソテー チゲン菜とベーコンの炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ミートボール 春菊のごまよごし 牛乳
昼	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 里芋の煮物 小松菜の青じそ和え	御飯 みそ汁(冬瓜・カワレ) 鶏肉の玉葱ソース かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 チゲン菜の生姜醤油和え	キーマカレー いんげんのソテー キャベツのレモンサラダ ジョア(マスカット)	御飯 中華スーフ(卵・ねぎ) 豚肉の味噌炒め かぶのかにあんかけ 選択食	御飯 お吸物(しめじ・豆苗) ひらすの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物	親子丼 みそ汁(おつゆ麩・若布) かぼちゃの煮物 キャベツの和え物
夕	御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え フルーツ(バナナ)	御飯 たらの香味蒸し なすとピーマンの炒め物 キャベツの中華サラダ コンポート(黄桃)	御飯 豆腐ステーキ(肉みそ) ブロッコリーソテー オニオンサラダ コンポート(パイン)	御飯 五目卵焼き(和風あん) 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子こしょう和え 納豆	御飯 みそ汁(南瓜・玉葱) 白身魚の山椒焼き さつま芋の煮物 いんげんのドレッシング和え	御飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 かれのい生姜煮 かぶのそばろかけ ブロッコリーサラダ コンポート(りんご)
一日合計	エネルギー 1555kcal 蛋白質 49.1g 脂質 40.5g 炭水化物 243g 食塩 6.6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 57.6g 脂質 39.6g 炭水化物 226.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 57.5g 脂質 38g 炭水化物 242.4g 食塩 7g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 67.9g 脂質 38.2g 炭水化物 230.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 62.3g 脂質 41.8g 炭水化物 214.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 61.7g 脂質 47.3g 炭水化物 226g 食塩 6.8g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 61.6g 脂質 37.3g 炭水化物 241.7g 食塩 6.8g

※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。