



1月の献立



	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	01月01日(土)	01月02日(日)
朝	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	卵雑炊 豆腐の含め煮 なすのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) 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・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え 牛乳	御飯 お吸物(かまぼこ・しめじ) 錦糸卵の海老しんじょう 小松菜のくるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・カワル) がんもの煮物 春菊のごま和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ チゲン菜炒め きょうろぶき	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ	サフランライス クリームシチュー ブロッコリーサラダ 選択食	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) さばの塩麹焼き かぶの煮物 香の物(つば漬け)	● 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 キャベツの塩昆布和え	👑 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 👑 おせち:御飯 沢煮椀雑煮仕立て 松風焼き 茶碗蒸し/寅年饅頭
夕	十五穀米 お吸物(白玉麩・カワル) かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー オクラのなめたけ和え	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 フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚のマスタード焼き れんこんきんぴら 白菜のゆかり和え コンポート(黄桃)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し 納豆	御飯 赤魚の柚庵焼き ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え コンポート(マンゴー)
一日合計	エネルギー 1480kcal 蛋白質 52.8g 脂質 40.3g 炭水化物 232.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 61.5g 脂質 55.2g 炭水化物 199g 食塩 7.2g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 64.6g 脂質 47.6g 炭水化物 232.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 54.8g 脂質 43.1g 炭水化物 235.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 59.2g 脂質 43.1g 炭水化物 248.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 65.6g 脂質 40.8g 炭水化物 249.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 63.9g 脂質 31.6g 炭水化物 250.6g 食塩 8.6g

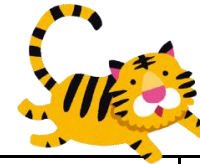
※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※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03日(月)	01月04日(火)	01月05日(水)	01月06日(木)	01月07日(金)	01月08日(土)	01月09日(日)
朝	キャロット食パン コソメ煮 スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) オムレツ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) さつま揚げと里芋の煮物 チゲン菜のお浸し 野菜ジュース	🍷 人日の節句 🍷 七草粥 だし巻卵 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) ちくわとしろなの煮浸し 白菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 ふきとつみれの吹き寄せ 大根サラダ 牛乳
昼	👑 三日とろろ 👑 麦ご飯 赤だし味噌汁(豆腐・若布) あじのおろし煮 南瓜の煮物/長芋とろろ	御飯 コソメスープ(マツタケ・ム・コン) 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティーサラダ ジョア(ストロベリー)	豆ご飯 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 みそ汁(うずまき麩・若布) 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 浅漬け(かぶ)	ナポリタン じゃが芋のバター炒め ブロッコリーの和風和え オレンジジュース	御飯 コソメスープ(玉ねぎ・水菜) 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	御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの塩炒め 肉焼売 オニオンサラダ
夕	御飯 中華スープ(春雨・にら) 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) めぬけの山椒煮 じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え	御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カワラーの中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 たらの揚げ浸し なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え コンポート(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のくず煮 野菜サラダ コンポート(マンゴー)	御飯 めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツの和え物 納豆	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 香の物(つぼ漬け)
一日合計	エネルギー 1527kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43.7g 炭水化物 233.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 63.3g 脂質 36.9g 炭水化物 244.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 62.1g 脂質 42.6g 炭水化物 249.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 52.6g 脂質 31.3g 炭水化物 240g 食塩 7.3g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 54g 脂質 51.2g 炭水化物 225.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 64.6g 脂質 49.9g 炭水化物 223.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 58.2g 脂質 45.9g 炭水化物 198.9g 食塩 7.3g

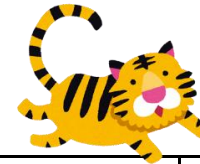
※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※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10日(月)	01月11日(火)	01月12日(水)	01月13日(木)	01月14日(金)	01月15日(土)	01月16日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ブロッコリー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・えのき) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(きぬさや・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) スクランブルエッグ オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 牛乳	○ 小正月 ○ 小豆粥 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(白玉麩・葱) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	○ 鏡開き ○ けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え 【温】おしるこ	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たららのムニエル ハムともやしの炒め物 香の物(しその実漬)	ポークカレー ミートボール コールスローサラダ ジュース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・カワレ) さわらの漬け焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え	チャーハン 中華スープ(卵・コーン) エビ焼売 チゲン菜の中華和え	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の生姜煮 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物
夕	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ	御飯 かれいの煮付け 厚揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬け コンポート(りんご)	御飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え コンポート(マンゴー)	御飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え コンポート(パイン)	御飯 お吸物(素麺・椎茸) 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 浅漬け(きゅうり)	御飯 お吸物(はんぺん・葱) ぶり大根 肉じゃが 納豆	御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し うぐいす豆
一日合計	エネルギー 1502kcal 蛋白質 49.7g 脂質 40.2g 炭水化物 240.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 54.6g 脂質 30.4g 炭水化物 243.4g 食塩 8.3g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 61.8g 脂質 42.2g 炭水化物 223g 食塩 7.1g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 57g 脂質 42.4g 炭水化物 253.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 58.9g 脂質 31.4g 炭水化物 239.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 57.4g 脂質 45.5g 炭水化物 197.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 70.3g 脂質 42.1g 炭水化物 234.5g 食塩 6.5g

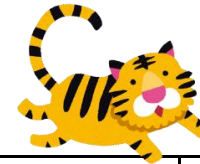
※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※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17日(月)	01月18日(火)	01月19日(水)	01月20日(木)	01月21日(金)	01月22日(土)	01月23日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー かぼちゃサラダ リンゴジュース	卵雑炊 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 春菊のごまよごし 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 なすの和風サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・カワレ) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(若布・えのき) 野菜炒め いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・カワレ) がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	
昼	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) チキンステーキ もやしのソテー ミモザサラダ	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 ほうれん草のお浸し	🌍世界の料理*アメリカ🌍 麦ご飯 ガンボ マカロニチーズ ワッフル	御飯 お吸物(はんぺん・葱) 鶏肉のごま醤油焼き れんこんのピリ辛炒め チゲン菜のごま醤油和え	御飯 みそ汁(うずまき・玉葱) あじの照り焼き さつま芋の煮物 うずら豆	○カレーの日○ キーマカレー なすの揚げ浸し もやしの和え物 ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) たららの香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ	
夕	十五穀米 みそ汁(もやし・カワレ) さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし 白菜の青じそ和え	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) あじのきのこ蒸し チキンサラダ 香の物(しば漬け)	御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 納豆	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え コンポート(りんご)	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 かに焼売 しろなのナムル	
一日合計	エネルギー	1580kcal	1414kcal	1524kcal	1584kcal	1544kcal	1566kcal	1458kcal
	蛋白質	59.5g	55.9g	66.3g	61.6g	63g	54.2g	62.3g
	脂質	45.2g	44.3g	35.3g	47.5g	39.4g	46.3g	36.3g
	炭水化物	237.8g	206.2g	242.2g	236.4g	243.6g	242.3g	229.5g
	食塩	7.1g	6.9g	7.1g	7.5g	7g	6.3g	7.6g

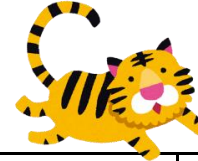
※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※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24日(月)	01月25日(火)	01月26日(水)	01月27日(木)	01月28日(金)	01月29日(土)	01月30日(日)
朝	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(かぶ・若布) 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) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え 牛乳	卵雑炊 じゃが芋のそばろ炒め ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) チゲン菜とベーコンの炒め物 春菊のごまあえ 牛乳
昼	サフランライス クリームシチュー アスパラのソテー オニオンサラダ	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め 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 畑菜の生姜醤油和え	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーチェ(ピーチ)	御飯 中華スープ(うまい菜・長葱) 八宝菜 焼ビーフン 選択食	御飯 お吸物(しめじ・かぶ葉) めだいの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物
夕	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) ぶりの塩麩焼き ひじきの煮物 畑菜のおかか和え	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)	御飯 めぬけの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 もやしの中華和え コンポート(りんご)	御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 かぼこと白菜の柚子醤油和え きょうぶき	御飯 赤魚の山椒焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え 納豆	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え
一日合計	エネルギー 1467kcal 蛋白質 55.5g 脂質 36.9g 炭水化物 233.3g 食塩 7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 61.4g 脂質 49.8g 炭水化物 223.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 54.9g 脂質 45.6g 炭水化物 233.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 60g 脂質 31.4g 炭水化物 260.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 56.8g 脂質 44.9g 炭水化物 234.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 68.5g 脂質 47.6g 炭水化物 231.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 57.2g 脂質 49.7g 炭水化物 226g 食塩 7.2g

※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31日(月)														
朝	キャロット食パン													
	クラムチャウダー													
	スナップエンドウのサラダ													
	リンゴジュース 牛乳													
昼	味噌ラーメン													
	餃子													
	チンゲン菜のナムル													
	青りんごゼリー													
夕	御飯													
	かれのい生姜煮													
	かぶのそぼろがけ													
	ブロッコリーサラダ コンポート(黄桃)													
一日合計	エネルギー	1599kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	61.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	44.1g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	245.3g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.9g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	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。