



	12月31日(月)	1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)	1月6日(日)
朝	御飯 はんぺんのチーズ焼き 豆サラダ ふりかけ、牛乳 味噌汁 (麩、豆苗)	★食パン 卵と野菜のソテー カルシウムヨーグルト ジャム	御飯 かまぼこと野菜の炒めもの しらす納豆 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 小松菜のからし合え ふりかけ、牛乳 味噌汁 (豆腐、青菜)	★食パン ミネステローネ フルーツ (桜桃缶) ジョア、ジャム	御飯 さつまいも揚げと里芋の煮物 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ、牛乳 味噌汁 (キャベツ)	御飯 野菜の煮浸し 納豆 漬物、牛乳 味噌汁 (じゃが芋、わかめ)
昼	御飯 白身魚の粒マスタード焼き かぶとベーコンのコンソメ煮 ツナサラダ	◇◇元旦◇◇ ★ほたて風味御飯 おせち おしるこ	★ちらし寿司 めじまぐろのたたき なすの煮浸し	御飯 冬の天ぷら カボチャの含め煮 抹茶ムース	御飯 こんぶと生姜の卵焼き きんぴらごぼう ほうれん草の和え物	御飯 鶏肉のカレームニエル マカロニサラダ フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の山芋蒸し なすのみそ炒め 大根サラダ
夕	◇◇大晦日◇◇ ★年越しそば かき揚げ スルーツ (みかん)	★雑炊 高菜炒め ひじきの煮物 温泉卵	御飯 鶏団子と野菜の中華煮 春雨サラダ フルーツ (パイン缶) 中華スープ (青菜、コーン)	御飯 ポークソテー 花野菜のサラダ フルーツ (りんご缶) コンソメスープ (青菜、コーン)	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 白菜の梅和え 味噌汁 (大根、しいたけ)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずく酢 味噌汁 (麩、豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイ炒め 中華スープ (つみれ、春雨)
一日合計	エネルギー	1543kcal	1658kcal	1479kcal	1661kcal	1562kcal	1515kcal
	蛋白質	57.7g	66.0g	58.2g	56.6g	55.6g	55.6g
	食塩	6.5g	9.1g	9.4g	6.2g	6.9g	6.6g
	エネルギー						1516kcal
	蛋白質						56.2g
	食塩						7.8g

・ ★はユニット炊飯がありません。



# 1月の献立

	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)	1月13日(日)							
朝	御飯 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ ふりかけ、牛乳 味噌汁（里芋、ねぎ）	★食パン フィッシュソーゼのソテー フルーツ（みかん缶） ジャム、牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ごましそ納豆 漬物、牛乳 味噌汁（白菜）	御飯 厚揚げと切干大根の煮物 温泉卵 ふりかけ、牛乳 味噌汁（もやし、青菜）	★食パン ウインナーとマカロニ炒めもの アセロラゼリー ジャム、牛乳	御飯 卵焼き オクラの湯葉和え ふりかけ、牛乳 味噌汁（玉葱、あげ）	御飯 いんげんの炒め物 納豆 漬物、牛乳 味噌汁（青菜）							
昼	★七草粥 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ（りんご缶）	★茶飯 おでん 高菜炒め いんげんのごまあえ	御飯 白身魚のグラタン風 レタスサラダ フルーツ缶（パイ缶）	御飯 和風ハンバーグ れんこん炒め いちごゼリー	★焼きそば 焼き餃子 チゲン菜の和え物	御飯 ふり大根 春雨と白菜の炒め物 フルーツ（りんご缶）	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ							
夕	御飯 かれいの梅ソースかけ ひじきの炒り煮 春菊のお浸し お吸い物（とろろ、ねぎ）	御飯 オムレツ ミートソースかけ かぶのソテー ツナサラダ ほうれん草のポタージュ	御飯 酢豚風 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ（冬瓜、コーン）	御飯 魚のネギ塩焼き 肉じゃが オクラの生姜和え お吸い物（素麺、錦糸卵）	御飯 豆腐の田楽 キャベツの炒め物 ごぼうサラダ 吸い物（あさり、青菜）	御飯 とんかつ かぶの水晶煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁（もやし、ねぎ）	御飯 白身魚のタルタルソース マカロニとあさりのトマト煮 レタスサラダ コンソメスープ（玉葱、ベーコン）							
一日合計	1食当り	1483kcal	1食当り	1535kcal	1食当り	1509kcal	1食当り	1541kcal	1食当り	1601kcal	1食当り	1627kcal	1食当り	1551kcal
	蛋白質	56.2g	蛋白質	55.7g	蛋白質	65.4g	蛋白質	56.3g	蛋白質	55.1g	蛋白質	59.4g	蛋白質	63.5g
	食塩	7.8g	食塩	8.0g	食塩	6.4g	食塩	7.4g	食塩	8.3g	食塩	7.3g	食塩	7.0g

・ ★はユニット炊飯がありません。



	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	1月20日(日)
朝	御飯 ちくわと大根の炒め物 とろろ芋 煮豆、牛乳 味噌汁 (カボチャ)	★食パン クラムチャウダー フルーツ (パイン缶) ジャム、牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 漬物、牛乳 味噌汁 (青菜)	御飯 厚揚げとひじきの炒り煮 小松菜のからし和え ふりかけ、牛乳 味噌汁 (じゃが芋、ねぎ)	★食パン スクランブルエッグ コーンコールスロー ジャム、牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 ふりかけ、ジョア 味噌汁 (さつま芋)	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 漬物、牛乳 味噌汁 (青菜)
昼	御飯 かわい香味ソース 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え	冬野菜カレー さいまいもサラダ 青りんごゼリー 漬物	★スパゲッティミートソース コロツケ いんげんサラダ	御飯 めだいの風味焼き れんこんのそぼろ炒め もやしの和え物	★かにあんかけチャーハン 水餃子 白菜のサラダ	御飯 さばのみそ煮 にら玉 オクラの青じそ和え	★バターライス ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ (パイン缶)
夕	御飯 肉豆腐 なすの生姜和え フルーツ (みかん缶) お吸い物 (とろろ、ねぎ)	御飯 さわらの西京焼き 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸い物 (豆腐、ねぎ)	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ (わかめ、えのき)	御飯 鶏肉のしそチーズ焼き なすとベーコンのソテー フルーツ (桜桃缶) コンソメスープ (青菜、コーン)	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが 春菊の白和え 味噌汁 (玉葱、あげ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ (白桃缶) コンソメスープ (玉葱、キャベツ)	御飯 たらの酢醤油あんかけ かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ お吸い物 (かまぼこ、みつば)
一日合計	1食当り	1食当り	1食当り	1食当り	1食当り	1食当り	1食当り
	1580kcal	1685kcal	1635kcal	1547kcal	1534kcal	1651kcal	1671kcal
	蛋白質 58.7g 食塩 6.1g	蛋白質 55.7g 食塩 7.4g	蛋白質 60.6g 食塩 8.7g	蛋白質 59.5g 食塩 6.2g	蛋白質 60.0g 食塩 7.7g	蛋白質 56.2g 食塩 6.7g	蛋白質 58.1g 食塩 8.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。



# 1月の献立

	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)							
朝	御飯 プレーンオムレツ 豆サラダ ふりかけ、牛乳 味噌汁（白菜）	★食パン ベーコンとほうれん草の炒めもの ポテトサラダ ジャム、牛乳	御飯 ちくわと里芋の煮物 梅納豆 漬物、牛乳 味噌汁（もやし、ねぎ）	御飯 卵とじ オクラのおかか和え ふりかけ、ジョア 味噌汁（さつまいも）	★食パン 肉団子のコンソメ煮 フルーツ（パイン缶） ジャム、牛乳	御飯 卵の花 春雨サラダ ふりかけ、牛乳 味噌汁（じゃが芋、ねぎ）	御飯 野菜炒め 納豆 漬物、牛乳 味噌汁（カボチャ）							
昼	★味噌ラーメン かに焼売 フルーツ（みかん缶）	御飯 赤魚の蒲焼き いんげんのそぼろ炒め もずく酢	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ（りんご缶）	御飯 ぶりの塩麹焼き きんぴらごぼう 春菊のお浸し	御飯 おろしかつ煮 白菜の炒め物 小松菜のごま和え	御飯 スパニッシュオムレツ かぶのクリーム煮 レタスサラダ	御飯 チンジャオロース えび焼売 チンゲン菜とガーサイの和え物							
夕	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 切干大根のごま酢和え お吸い物（麩、ねぎ）	御飯 鶏肉の山椒焼き 湯豆腐 ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ（わかめ、コーン）	御飯 豚肉と野菜の塩炒め かぼちゃのいとこ煮 フルーツ（バナナ） お吸い物（大根、あげ）	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ（ポテト、青菜）	御飯 鶏肉の生姜焼き ツナと花野菜の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁（豆腐、しめじ）	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁（里芋、青菜）							
一日合計	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1501kcal
	蛋白質	58.8g	蛋白質	63.5g	蛋白質	62.0g	蛋白質	56.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	57.8g	蛋白質	64.0g
	食塩	8.7g	食塩	6.5g	食塩	9.0g	食塩	6.2g	食塩	6.3g	食塩	8.1g	食塩	7.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。



	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)								
朝	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ、牛乳 味噌汁（さつまいも）	★食パン あさりのトマトソース フルーツ（みかん缶） ジャム、牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 おかか納豆 漬物、牛乳 味噌汁（白菜、わかめ）	御飯 あんかけ五目卵 モロヘイヤのお浸し ふりかけ、牛乳 味噌汁（玉葱、あげ）								
昼	御飯 フライ盛り合わせ（外カリソース） オクラの酢の物 いちごムース	御飯 さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 白菜の昆布和え	シーフードカレー コールスローサラダ フルーツ（りんご缶） 漬物	御飯 鶏肉のネギ味噌焼き さつまいものごま煮 ひじきサラダ								
夕	御飯 鶏つくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸い物（とろろ、ねぎ）	御飯 しらすと生姜の卵焼き じゃが芋の味噌チーズ焼き ごぼうサラダ お吸い物（青菜、しいたけ）	御飯 焼き肉風 湯豆腐 えびと青菜の和え物 お吸い物（大根、あげ）	御飯 白身魚のオイスター煮 春巻き風 フルーツ（桜桃缶） 中華スープ（春雨、青菜）								
一日合計	1食 <sup>レ</sup> -	1612kcal	1食 <sup>レ</sup> -	1547kcal	1食 <sup>レ</sup> -	1556kcal	1食 <sup>レ</sup> -	1517kcal	1食 <sup>レ</sup> -		1食 <sup>レ</sup> -	1435kcal
	蛋白質	56.4g	蛋白質	56.3g	蛋白質	59.1g	蛋白質	57.1g	蛋白質		蛋白質	56.5g
	食塩	6.3g	食塩	6.3g	食塩	9.1g	食塩	6.7g	食塩		食塩	

・ ★はユニット炊飯がありません。