

# 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	レーズンロール ミネストローネ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・もやし） 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 野菜ジュース	ご飯 清汁 錦糸卵の海老しんじょう なます 黒豆	ご飯 赤だし味噌汁 豚とかぼちゃの煮物 白菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・もやし） ふきとつみれの吹き寄せ 水菜の和え物 牛乳
昼	十五穀米 清汁（小花麩・貝割れ） 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 オクラめかぶ	ご飯 味噌汁（なめこ・万葱） 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート（みかん）	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬け	ご飯 清汁（白玉麩・小松菜） みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し	赤飯 初春汁 お刺身 祝い肴 煮しめ	ご飯 沢煮椀雑煮仕立て のし鶏 冬瓜のたたきえびあん 栗きんとん	ちらし寿司 清汁（とろろ昆布・万能ねぎ） 茶碗蒸し 大根サラダ 練りきり
夕	ご飯 ソテー（椎茸・玉葱） 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンポート（パイナップル）	ご飯 白身魚磯風味フライ ほうれん草のお浸し きのこソテー ぶどうジュース	三色丼 あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢 ハスカップゼリー	年越しそば かき揚げとさつま芋の天ぷら 白滝と人参の炒り煮 キウイ	ご飯 味噌汁（なめこ・万葱） 赤魚の西京焼き 青菜と揚げの煮浸し みかん	ご飯 すき焼き 温泉卵 酢ばす コンポート（パイナップル）	麦ご飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草のお浸し とろろ芋 漬物（桜大根）
	Iカロリー - 1555kcal	Iカロリー - 1552kcal	Iカロリー - 1553kcal	Iカロリー - 1572kcal	Iカロリー - 1369kcal	Iカロリー - 1657kcal	Iカロリー - 1438kcal
	蛋白質 61.1g	蛋白質 64.8g	蛋白質 66.3g	蛋白質 50.2g	蛋白質 55.3g	蛋白質 69.7g	蛋白質 48.1g
	脂質 49.5g	脂質 37.3g	脂質 39.8g	脂質 36.3g	脂質 21.8g	脂質 37.1g	脂質 35.9g
	炭水化物 212.5g	炭水化物 236.3g	炭水化物 220g	炭水化物 256.6g	炭水化物 231.2g	炭水化物 250.1g	炭水化物 225g
	食塩 6.4g	食塩 7.3g	食塩 7.8g	食塩 8.4g	食塩 8.7g	食塩 9.3g	食塩 9.4g

※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。

謹賀新年



# 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	ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 肉詰めいなるの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) チーズスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・揚げ) ウインナーと青菜の炒め物 キャベツのツナ和え 牛乳	七草粥 味噌汁 高野豆腐の含め煮 もやしのごま和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(大根・叔母) 厚揚げと野菜の炒め物 しらすと青菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) さつま揚げと野菜の煮浸し かぶの昆布和え 牛乳	ミルクロール ミネストローネ グリーンサラダ 牛乳
昼	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 青菜のナムル 杏仁フルーツ	ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) 鮭のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け	野菜たっぷりタンメン 餃子 あんまん	ご飯 味噌汁(キャベツ・畑菜) 鯖の香味焼き れんこんの高菜炒め 漬物(青しその実漬)	ねぎとろ丼 具沢山汁 ごぼうと豆苗のおろし醤油 ようかん	ご飯 味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 キャベツの胡桃和え	ピラフ ビーフシチュー カリフラワーのカレーソテー イタリアンサラダ
夕	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・さや) たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ オレンジ	里芋ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わりり グレープゼリー	ご飯 味噌汁(白菜・葉) 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 コンポート(みかん)	ご飯 コソメスープ(レタス・人参) 煮こみハンバーグ えびと野菜のマスタード和え パインアップル	ご飯 コソメスープ(ほうれん草・マッシュルーム) 鶏肉のカレー風味焼き ヘルシーサラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 コンポート(りんご)	ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め もやしの和え物 やわらか杏仁
	I値 - 1418kcal	I値 - 1513kcal	I値 - 1626kcal	I値 - 1360kcal	I値 - 1448kcal	I値 - 1587kcal	I値 - 1488kcal
	蛋白質 60.7g	蛋白質 68.2g	蛋白質 63.4g	蛋白質 52.4g	蛋白質 64.5g	蛋白質 53.2g	蛋白質 52.3g
	脂質 33g	脂質 31.7g	脂質 41.8g	脂質 29.1g	脂質 29.9g	脂質 47.9g	脂質 46.9g
	炭水化物 213.1g	炭水化物 231.7g	炭水化物 242.6g	炭水化物 217g	炭水化物 225.6g	炭水化物 229.2g	炭水化物 210.5g
	食塩 8.5g	食塩 9.2g	食塩 10.7g	食塩 8.8g	食塩 5.9g	食塩 8.7g	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。

# 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	ご飯 味噌汁(とろろ・冬瓜) 和風チャンプル 青菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(春菊・白玉麴) 五目豆 カリフラワーのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麴・豆苗) 野菜炒め ヘルシーサラダ 牛乳	バターロール クラムチャウダー ベーコンとアスパラのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(里芋・貝割れ) 五目卵焼き かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・万葱) ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーのかつおボン酢 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) アジの塩焼き ちんげん菜のきのこ和え 牛乳
昼	ご飯 メバルの味噌焼き 炒り鶏 漬物(桜大根) おしるこ 	ご飯 ソルムープ(白菜・人参) ミックスフライ かぼちゃのミルク煮 コンポート(洋梨)	ご飯 鯉のたたき 清汁(白玉麴・さや) 白滝の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	ご飯 中華スープ(玉葱・コーン) 回鍋肉 焼きビーフン フルーツカクテル	小豆かゆ 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き 梅ごぼうサラダ ライチゼリー	ご飯 清汁(なると・貝割れ) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物(千切沢庵)	カレーうどん さつま芋のサラダ グレープゼリー
夕	ご飯 味噌汁(もやし・さや) 千草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁(畑菜・しめじ) 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え キウイ	ご飯 味噌汁(豆腐・カメ) 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え コンポート(黄桃)	ご飯 ぶり大根 しぎ茄子 キャベツと海老のお浸し りんごジュース	ご飯 清汁(とろろ・葉) 鯖の味噌煮 青菜炒め コンポート(洋梨)	ご飯 松風焼き 五目ひじき かぶのしそ風味 バナナ	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 昆布とがんもの煮物 カリフラワーの梅風味 オレンジジュース
	I値 - 1580kcal	I値 - 1611kcal	I値 - 1511kcal	I値 - 1549kcal	I値 - 1501kcal	I値 - 1446kcal	I値 - 1540kcal
	蛋白質 68.3g	蛋白質 56g	蛋白質 67.5g	蛋白質 55.4g	蛋白質 62.7g	蛋白質 55.8g	蛋白質 63.7g
	脂質 37.7g	脂質 35.3g	脂質 36.3g	脂質 41.9g	脂質 34.9g	脂質 31.1g	脂質 38.1g
	炭水化物 235.6g	炭水化物 262.1g	炭水化物 222.4g	炭水化物 229.7g	炭水化物 226.5g	炭水化物 232.8g	炭水化物 230.5g
	食塩 8.7g	食塩 7.8g	食塩 7.7g	食塩 7.1g	食塩 7.4g	食塩 8.1g	食塩 8.2g

※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。

# 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	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 肉団子と野菜の煮物 ハムと大根のボン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁（さつま芋・葉） キャベツの炒め物 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・大根） ツナ炒り卵 オクラのおかか和え 牛乳	黒糖ロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（南瓜・長葱） ハンパンの卵とし 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・葉） 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳
昼	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ ジョア	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） 豚の塩麹ソテー かぶの水晶煮 漬物（しば漬）	親子丼 味噌汁（なめこ・葉） 青菜のごまよごし うぐいす豆	ご飯 清汁（とろろ昆布・揚げ） 赤魚の西京漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁（さつま芋・葱） 鶏の唐揚げ 豆とひじきのマスタード和え コンポート（みかん）	海老ピラフミートボール添え コーンスープ ツナサラダ コンポート（黄桃）
夕	ご飯 味噌汁（玉葱・南瓜） カレイの揚げおろし煮 筍のピリ辛炒め コンポート（りんご）	茶飯 おでん 白和え きょうろびき みかん	ご飯 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 にらともやしの和え物 コンポート（マンゴー）	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 餃子 キウイ	ご飯 味噌汁（里芋・葉） 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ コンポート（パイナップル）	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鯖の煮付け チンゲン菜の胡麻酢和え 漬物（桜大根）	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 長芋の煮物 洋風お浸し りんごジュース
	I値 - 1634kcal	I値 - 1554kcal	I値 - 1449kcal	I値 - 1502kcal	I値 - 1524kcal	I値 - 1483kcal	I値 - 1538kcal
	蛋白質 65.3g	蛋白質 57.4g	蛋白質 65g	蛋白質 58.8g	蛋白質 60.2g	蛋白質 62.5g	蛋白質 55.1g
	脂質 44.7g	脂質 33.8g	脂質 31.4g	脂質 42.2g	脂質 36.5g	脂質 37.1g	脂質 35.8g
	炭水化物 233.1g	炭水化物 248.9g	炭水化物 216.6g	炭水化物 216.3g	炭水化物 230.8g	炭水化物 216.5g	炭水化物 243.1g
	食塩 8.5g	食塩 9.1g	食塩 8.1g	食塩 7.2g	食塩 8.4g	食塩 8.4g	食塩 7.4g

※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。

# 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	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） さつま揚げと野菜炒め物 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・じゃが芋） 厚焼き卵 キャベツのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・万葱） さんまの蒲焼 オクラのお浸し 牛乳	コーヒーロール クリームポタージュ スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 野菜ジュース	レーズンロール コンソメスープ ウインナーソテー ほたてサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（とろろ昆布・えのき） ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳
昼	オムハヤシ コッパスーフ（ほうれん草・ピーマン） コールスローサラダ デザートセレクト （蒸しパン・ゼリー）	ご飯 清汁（小花麴・貝割れ） 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け	ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ りんごジュース	ご飯 味噌汁（キャベツ・葱） 鯖の生姜焼き 白菜の土佐煮 ポテトサラダ	豚丼 味噌汁（里芋・さや） ひじき煮 切干大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） あぶらかい味の香味ソースかけ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	ご飯 コッパスーフ（ほうれん草・マッシュ） 和風あんかけハンバーグ ごぼうサラダ コンポート（みかん）
夕	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 焼売 ハスカップゼリー	ご飯 鮭の石狩鍋 ブロッコリーの煮浸し なすのとしめじの生姜サラダ コンポート（洋梨）	ご飯 味噌汁（さつま芋・万葱） 肉豆腐 金平ごぼう バナナ	肉そば 揚げ茄子 酢味噌和え コンポート（りんご）	ご飯 清汁（白玉麴・貝割れ） ホキのもろみ焼き とうふチャンプル グレープゼリー	ご飯 味噌汁（かぶ・畑菜） 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 コンポート（パイナップル）	ご飯 たらちり鍋風 ボン酢おろし 筍のピリ辛炒め オレンジジュース
	I補 <sup>+</sup> - 1662kcal	I補 <sup>+</sup> - 1535kcal	I補 <sup>+</sup> - 1650kcal	I補 <sup>+</sup> - 1527kcal	I補 <sup>+</sup> - 1546kcal	I補 <sup>+</sup> - 1488kcal	I補 <sup>+</sup> - 1533kcal
	蛋白質 53.4g	蛋白質 66.7g	蛋白質 58.8g	蛋白質 54.1g	蛋白質 65g	蛋白質 59.2g	蛋白質 57.9g
	脂質 55.6g	脂質 35.4g	脂質 47.3g	脂質 49.2g	脂質 52g	脂質 34.4g	脂質 42.2g
	炭水化物 229.8g	炭水化物 229.4g	炭水化物 240.5g	炭水化物 213g	炭水化物 198.4g	炭水化物 226g	炭水化物 226.2g
	食塩 8.3g	食塩 8.8g	食塩 9.5g	食塩 9.2g	食塩 9g	食塩 8.6g	食塩 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。