

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

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	ご飯	ご飯	七草粥		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ミルクロール	
	味噌汁（白菜・貝割れ）	味噌汁（玉葱・椎茸）	味噌汁（もやし・揚げ）	味噌汁		味噌汁（大根・キサヤ）	味噌汁（渦巻き麩・さや）	味噌汁（渦巻き麩・さや）	味噌汁（渦巻き麩・さや）	味噌汁（渦巻き麩・さや）	味噌汁（渦巻き麩・さや）	ミネストローネ	
	肉詰めいなりの含め煮	チーズスクランブルエッグ	ワインナーと青菜の炒め物	高野豆腐の含め煮		厚揚げと野菜の炒め物	さつま揚げと野菜の煮浸し	さつま揚げと野菜の煮浸し	さつま揚げと野菜の煮浸し	さつま揚げと野菜の煮浸し	さつま揚げと野菜の煮浸し	グリーンサラダ	
	オクラのオカカ和え	オクラのなめ茸和え	キャベツのツナ和え	もやしのごま和え		しらすと青菜の和え物	かぶの昆布和え	かぶの昆布和え	かぶの昆布和え	かぶの昆布和え	かぶの昆布和え	牛乳	
昼	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ご飯	ご飯	野菜たっぷりタンメン	ご飯		ねぎとろ丼		ご飯		ご飯		ピラフ	
	中華スープ（長葱・ワカメ）	清汁（小花麩・貝割れ）	餃子	味噌汁（キャベツ・畑菜）		具沢山汁		味噌汁（大根・葉）		味噌汁（大根・葉）		ビーフシチュー	
	八宝菜	鮭のチャンチャン焼き	あんまん	鯖の香味焼き		ごぼうと豆苗のおろし醤油		肉団子の黒酢あん		肉団子の黒酢あん		カリフラワーのカレーソテー	
夕	青菜のナムル	南瓜の煮物		れんこんの高菜炒め		ようかん		揚げ茄子		揚げ茄子		イタリアンサラダ	
	杏仁フルーツ	カリフラワー甘酢漬け		漬物（青しその実漬）				キャベツの胡桃和え		キャベツの胡桃和え			
	ご飯	里芋ご飯	ご飯	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	味噌汁（玉ねぎ・さや）	味噌汁（畑菜・えのき）	味噌汁（白菜・葉）	コリヌス-フ（レタス・人参）		コリヌス-フ（ほうれん草・マッシュルーム）		味噌汁（里芋・ねぎ）		味噌汁（里芋・ねぎ）		中華スープ	
夕	たらの野菜蒸し	鶏もものこってり煮	鰯の立田揚げ	煮こみハンバーグ		鶏肉のカレー風味焼き		鰯の有馬焼き		鰯の有馬焼き		豚肉の細切り炒め	
	厚揚げのきのこあんかけ	胡瓜の変わり和え	切干大根の炒め煮	えびと野菜のマスタード和え		ヘルシーサラダ		きざみ昆布の炒り煮		きざみ昆布の炒り煮		もやしの和え物	
	オレンジ	グレープゼリー	コンポート(みかん)	パインアップル		コンポート(マンゴー)		コンポート(りんご)		コンポート(りんご)		やわらか杏仁	
	エネルギー	1418kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1360kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー
蛋白質	60.7 g	蛋白質	68.2 g	蛋白質	63.4 g	蛋白質	52.4 g	蛋白質	64.5 g	蛋白質	53.2 g	蛋白質	52.3 g
脂質	33 g	脂質	31.7 g	脂質	41.8 g	脂質	29.1 g	脂質	29.9 g	脂質	47.9 g	脂質	46.9 g
炭水化物	213.1 g	炭水化物	231.7 g	炭水化物	242.6 g	炭水化物	217 g	炭水化物	225.6 g	炭水化物	229.2 g	炭水化物	210.5 g
食塩	8.5 g	食塩	9.2 g	食塩	10.7 g	食塩	8.8 g	食塩	5.9 g	食塩	8.7 g	食塩	7.3 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。

# 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）	ご飯 味噌汁（春菊・白玉麩）	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・豆苗）	バターロール クラムチャウダー	ご飯 味噌汁（里芋・貝割れ）	ご飯 味噌汁（もやし・万葱）	ご飯 味噌汁（じゃが芋・さや）	アヒの塩焼き ちくわと野菜の煮物 プロッコリーのかつおポン酢 ちんげん菜のきのこ和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	和風チャンプル 青菜のお浸し	五目豆 カリフラワーのゆかり和え	野菜炒め ヘルシーサラダ	ベーコンとアバッラのソテー 野菜ジュース	五目卵焼き かぶのゆかり和え	ちくわと野菜の煮物 プロッコリーのかつおポン酢	アヒの塩焼き ちんげん菜のきのこ和え							
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳							
	ご飯 メバルの味噌焼き 炒り鶏 漬物（桜大根） おしるこ	ご飯 コリッス-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 鰯のたたき 清汁（白玉麩・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）	ご飯 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・叻） 鶏肉の南蛮漬け ピーナツ和え コンポート（黄桃）	ご飯 ぶり大根 しげ茄子 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	1580kcal 68.3g 37.7g 235.6g 8.7g	1611kcal 56g 35.3g 262.1g 7.8g	1511kcal 67.5g 36.3g 222.4g 7.7g	1549kcal 55.4g 41.9g 229.7g 7.1g	1501kcal 62.7g 34.9g 226.5g 7.4g	1446kcal 55.8g 31.1g 232.8g 8.1g	1540kcal 63.7g 38.1g 230.5g 8.2g
	1580kcal	1611kcal	1511kcal	1549kcal	1501kcal	1446kcal	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 食塩	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							
	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	ご飯	ご飯	黒糖ロール	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁（かぶ・葉）	味噌汁（さつま芋・葉）	味噌汁（わかめ・大根）	マカロニのクリーム煮	味噌汁（南瓜・長葱）	味噌汁（玉葱・葉）	味噌汁（もやし・葉）						
	肉団子と野菜の煮物	キャベツの炒め物	ツナ炒り卵	ツナサラダ	ハンペンの卵とじ	高野豆腐とさつま芋の甘辛煮	京がんもの煮物						
	ハムと大根のポン酢和え	小松菜の生姜醤油和え	オクラのおかか和え	野菜ジュース	茄子の生姜和え	小松菜の和え物	なめ茸おろし						
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳						
昼	ご飯	ハヤシライス	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	ご飯	海老ピラフミートボール添え					
	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁（豆腐・長葱）	味噌汁（なめこ・葉）	清汁（とろろ昆布・揚げ）	味噌汁（さつま芋・葱）	コーンスープ						
	鶏肉と野菜のオイスター炒め	チキンサラダ	豚の塩麹ソテー	青菜のごまよごし	赤魚の西京漬け焼き	鶏の唐揚げ	ツナサラダ						
	厚揚げの甘酢生姜だれ	ジョア	かぶの水晶煮	うぐいす豆	豚と根菜の煮物	豆とひじきのマスタード和え	コンポート（黄桃）						
	春雨サラダ		漬物（しば漬）		わかめの酢の物	コンポート（みかん）							
夕	ご飯	茶飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁（玉葱・南瓜）	おでん	鮭の山椒焼き	中華スープ	味噌汁（里芋・葉）	味噌汁（豆腐・わかめ）	味噌汁（豆腐・わかめ）	白身魚のバター醤油焼き					
	カレイの揚げおろし煮	白和え	じゃが芋の煮物	肉野菜炒め	鶏肉の治部煮	鰯の煮付け	鰯の煮付け	長芋の煮物					
	筍のピリ辛炒め	きやらぶき	にらともやしの和え物	餃子	シェルマカロニサラダ	チングン菜の胡麻酢和え	チングン菜の胡麻酢和え	洋風お浸し					
	コンポート（りんご）	みかん	コンポート（マンゴー）	キウイ	コンポート（パイン）	漬物（桜大根）	漬物（桜大根）	りんごジュース					
エネルギー	1634kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1538kcal
蛋白質	65.3 g	蛋白質	57.4 g	蛋白質	65 g	蛋白質	58.8 g	蛋白質	60.2 g	蛋白質	62.5 g	蛋白質	55.1 g
脂質	44.7 g	脂質	33.8 g	脂質	31.4 g	脂質	42.2 g	脂質	36.5 g	脂質	37.1 g	脂質	35.8 g
炭水化物	233.1 g	炭水化物	248.9 g	炭水化物	216.6 g	炭水化物	216.3 g	炭水化物	230.8 g	炭水化物	216.5 g	炭水化物	243.1 g
食塩	8.5 g	食塩	9.1 g	食塩	8.1 g	食塩	7.2 g	食塩	8.4 g	食塩	8.4 g	食塩	7.4 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。

# 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（おつゆ麺・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 ワインナーソティー <sup>1</sup> 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 プロッコリーのお浸し 牛乳						
	オムハヤシ コリヌーブ（ほうれん草・ピーマン）	ご飯 清汁（小花麺・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） あぶらかれいの香味ソースかけ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	ご飯 コリヌーブ（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 焼壳 ハスカップゼリー	ご飯 鮭の石狩鍋 プ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（白玉麺・貝割れ） ホキのもろみ焼き とうふチャンブル 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（パイン）	ご飯 たらちり鍋風 ポン酢おろし 筍のピリ辛炒め オレンジジュース						
	エネルギー 1662kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1488kcal	エネルギー 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。