



# 1月の献立



	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	01月01日(日)
朝	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) がんもの煮物 かぶの昆布和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁(しめじ・しろな) ちくわとさつま芋の煮物 しらすと白菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	レーズンロール 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(大根・葉) 厚揚げと野菜の炒め物 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ・万葱) 高野豆腐の含め煮 春菊のごま和え 牛乳	ご飯 赤だし味噌汁 さわら西京焼き 紅白なます 牛乳
	チャーハン 中華スープ 海老のチリソース コンポート(マンゴー)	きつねそば 豆苗の炒め物 和食のごま風味和え コンポート(りんご)	キャロットライス ソウルフード(椎茸・白菜) スペイン風オムレツ フレッシュサラダ ハスカップゼリー	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 青菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 清汁(小花麩・三つ葉) 鮭のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 キャベツ甘酢漬	ご飯 清汁(じゃが芋・きぬさや) 白身魚のピカタ ブロッコリーバター醤油 かぶサラダ	赤飯 初春汁 お刺身 祝い肴 煮しめ・黒豆
昼	ご飯 筑前煮 卵とうふ チンゲン菜ごま味噌和え しば漬	ご飯 ポタージュスープ チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 アスパラサラダ	ご飯 豚肉ともやしの塩麹炒め 信田巻き煮 キャベツと三つ葉磯和え 漬物(胡瓜漬)	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 肉豆腐 れんこんのきんぴら バナナ	里芋ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え グレープゼリー	年越しそば さつまいもと大葉の天ぷら 白菜の三杯酢 みかん	ご飯 えびのしんじょう椀 のし鶏 かぶのかにあんかけ たたきごぼう
	I補キ - 1446kcal	I補キ - 1549kcal	I補キ - 1401kcal	I補キ - 1492kcal	I補キ - 1468kcal	I補キ - 1541kcal	I補キ - 1559kcal
蛋白質 52.4g	蛋白質 59.3g	蛋白質 51.6g	蛋白質 55.6g	蛋白質 65.5g	蛋白質 57.8g	蛋白質 77g	
脂質 30.9g	脂質 35.7g	脂質 37.2g	脂質 35.2g	脂質 27.8g	脂質 40.1g	脂質 33g	
炭水化物 232.2g	炭水化物 245g	炭水化物 207.3g	炭水化物 235.1g	炭水化物 230.9g	炭水化物 233.7g	炭水化物 228.4g	
食塩 7.5g	食塩 8.9g	食塩 7.9g	食塩 7.2g	食塩 8.7g	食塩 7.1g	食塩 8.7g	



※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。

※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02日(月)	01月03日(火)	01月04日(水)	01月05日(木)	01月06日(金)	01月07日(土)	01月08日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 豚とかぼちゃの煮物 なめたけおろし和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) ふきとつみれの吹き寄せ 五目豆 牛乳	黒糖ロール チーズオムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁(とろろ・冬瓜) 和風チャンプル 青菜のお浸し 野菜ジュース	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	尽日の節句 七草粥・味噌汁 野菜炒め トウモロコシのごま風味和え 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 沢煮椀雑煮仕立て ブリの照り焼き オクラめかぶ 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 白菜の梅風味 練りきり	ご飯 清汁(小花麩・わかめ) 赤魚の西京漬け焼き 炒り鶏 むきえびとチンゲン菜のお浸し	野菜たっぷりタンメン(野菜炒め) 餃子 もろきゅう あんまん	ご飯 コウモリ(コウ・人参) 白身フライ・かにコロッケ かぼちゃのミルク煮 小松菜のホタテ風味	ご飯 清汁(白玉麩・さや) 鯉のたたき 白滝の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	ご飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 回鍋肉 焼きビーフン フルーツカクテル						
夕	ご飯 すき焼き 温泉卵 すばす メロン	三日とろろ 麦ごはん・天ぷら ほうれん草のお浸し とろろ芋 抹茶葛饅頭	ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 胡瓜の華風和え やわらか杏仁・ブルーベリーソース	ご飯 たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ 漬物(しば漬) オレンジ	ご飯 鱈の立田揚げ れんこんさっぱり和え えびみそ キウイ	ご飯 コウモリ(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 味噌汁(じゃが芋・インゲン) ぶり大根 しぎ茄子 白菜のお浸し						
	I補キ - 1634kcal	I補キ - 1743kcal	I補キ - 1512kcal	I補キ - 1486kcal	I補キ - 1603kcal	I補キ - 1438kcal	I補キ - 1621kcal						
蛋白質	64.7g	蛋白質	59.7g	蛋白質	61.9g	蛋白質	61.8g	蛋白質	61.7g	蛋白質	59.8g	蛋白質	61.4g
脂質	34.7g	脂質	42.9g	脂質	41.4g	脂質	31.1g	脂質	39.8g	脂質	30.8g	脂質	42.1g
炭水化物	256.2g	炭水化物	274.1g	炭水化物	215g	炭水化物	234.6g	炭水化物	238.9g	炭水化物	225.4g	炭水化物	239g
食塩	8.7g	食塩	10.7g	食塩	7.3g	食塩	10.1g	食塩	7.5g	食塩	8.7g	食塩	8.7g

※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。

※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09日(月)	01月10日(火)	01月11日(水)	01月12日(木)	01月13日(金)	01月14日(土)	01月15日(日)
朝	ご飯 味噌汁(里芋・貝割れ) 五目卵焼き なめたけおろし和え リンゴジュース	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(豆腐・わかめ) アジの塩焼き ちんげん菜のきのこ和え 牛乳	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 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(さつまいも・葉) キャベツの炒め物 畑菜のしらす和え 牛乳	ご飯 味噌汁(春菊・白玉麩) 五目豆 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋・貝割れ) 厚焼き卵 ポパイサラダ 牛乳
	ご飯 味噌汁(ねぎ・えのき) 鶏肉の照り焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え	ご飯 清汁(なると・みつば) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物(千切沢庵)	鏡開き かきあげ丼 茄子の生姜煮浸し 胡麻いんげん おしるこ	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイル炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	スパゲティミートソース(ハンバーグ) コンソメスープ(たまねぎ・マッシュルーム) フレンチサラダ ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚の塩麴ソテー かぶの水晶煮 漬物(しば漬)	小正月 小豆粥・味噌汁 鶏肉の照り焼き 梅ごぼうサラダ ライチゼリー
	ご飯 鯖の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 昆布豆 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 かき玉汁 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	ご飯 味噌汁(玉葱・南瓜) カレイの煮付け 小松菜のクルミ和え りんご	茶飯 おでん 白和え きゃらぶき 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 コンソメスープ(白菜・人参) 白身魚のバター醤油焼き 野菜のマリネ 洋風お浸し
	I補キ - 1518kcal 蛋白質 61.7g 脂質 28.6g 炭水化物 244.6g 食塩 7.3g	I補キ - 1466kcal 蛋白質 60.2g 脂質 31.5g 炭水化物 232.8g 食塩 7.6g	I補キ - 1568kcal 蛋白質 53.6g 脂質 40.3g 炭水化物 239.6g 食塩 7.4g	I補キ - 1404kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.1g 炭水化物 205.5g 食塩 8.2g	I補キ - 1615kcal 蛋白質 57.8g 脂質 41.3g 炭水化物 245.4g 食塩 14.3g	I補キ - 1480kcal 蛋白質 62.8g 脂質 32.8g 炭水化物 224.9g 食塩 7.6g	I補キ - 1563kcal 蛋白質 60.4g 脂質 44.5g 炭水化物 223g 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16日(月)	01月17日(火)	01月18日(水)	01月19日(木)	01月20日(金)	01月21日(土)	01月22日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(しろ菜・エノキ) 魚肉ソーゼージと野菜のソテー 茄子の生姜和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・揚げ) 肉団子と野菜の煮物 ハムと大根のボン酢和え 牛乳	デニッシュロール 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(玉葱・椎茸) スクランブルエッグ 白菜のなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも・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(南瓜・葱) ハンパンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳						
	ご飯 豚汁 かわいいの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	郷土料理*福島県 浪江焼きそば(野菜炒め) ざくざく汁 小松菜としいたけのお浸し 小麦まんじゅう	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 しば漬	親子丼 味噌汁(なめこ・豆腐) 青菜のごまよごし うぐいす豆	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	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ ショア	ご飯 清汁(とろろ昆布・揚げ) メバルの味噌焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物						
昼	ふりかけご飯(かつお) 手作りつくね ピーナッツ和え 桜大根 キウイ	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 鶏の煮付け 海老ともやしのソテー 小松菜のクルミ和え 昆布佃煮	ご飯 コリアンダー(ほうれん草・マツタケ) 白身魚のカレー風味焼き 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 肉野菜炒め もやしの和え物 やわらか杏仁・仔ナース	ご飯 味噌汁(里芋・ほうれん草) 鶏肉の治部煮 大豆と昆布の煮物 パインアップル						
	I補キ - 1330kcal	I補キ - 1512kcal	I補キ - 1522kcal	I補キ - 1446kcal	I補キ - 1676kcal	I補キ - 1556kcal	I補キ - 1485kcal						
蛋白質	55.3g	蛋白質	57.4g	蛋白質	64.4g	蛋白質	62.2g	蛋白質	54.2g	蛋白質	54.1g	蛋白質	64g
脂質	17.8g	脂質	29.2g	脂質	39g	脂質	34.8g	脂質	57.4g	脂質	36.4g	脂質	33.4g
炭水化物	232.3g	炭水化物	245.2g	炭水化物	217.7g	炭水化物	216.3g	炭水化物	228.6g	炭水化物	245.5g	炭水化物	225.1g
食塩	6.9g	食塩	9.8g	食塩	8.2g	食塩	7.6g	食塩	8.7g	食塩	7.3g	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。

※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23日(月)	01月24日(火)	01月25日(水)	01月26日(木)	01月27日(金)	01月28日(土)	01月29日(日)						
朝	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 リンゴジュース	ご飯 味噌汁(もやし・しいたけ) 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳	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	コーヒーロール ココス-フ(レタス・人参) スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) さんまの蒲焼 オクラのお浸し 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(とろろ昆布・えのき) ちくわとなすのさっと煮 胡瓜のしその実和え 牛乳						
	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・長葱) 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)	海老ビラミート-ル添え(ビラミート) コーンスープ ツナサラダ ショア(ストロベリー)	カレーうどん(和風カレー) さつま芋のサラダ 白菜の浅漬け グレープゼリー	ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け	バターライス コンソメスープ ロールキャベツ チーズサラダ ラフランスゼリー	ご飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 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・わかめ) 鯖の煮付け チンゲン菜の胡麻酢和え えびみそ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 長芋の煮物 洋風お浸し コンポート(黄桃)	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 焼売 フルーツカクテル	ご飯 たらちり鍋風 ポン酢おろし 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・葉) 白身魚の香味ソースかけ 金平ごぼう バナナ	肉そば(ハンバーグ) ブロッコリーの煮浸し 酢味噌和え コンポート(りんご)	ご飯 清汁(白玉麩・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						
I補キ-	1495kcal	I補キ-	1543kcal	I補キ-	1639kcal	I補キ-	1300kcal	I補キ-	1509kcal	I補キ-	1612kcal	I補キ-	1463kcal
蛋白質	57.5g	蛋白質	60g	蛋白質	55.4g	蛋白質	50.9g	蛋白質	53.8g	蛋白質	64.4g	蛋白質	61.3g
脂質	33.8g	脂質	35.1g	脂質	48.7g	脂質	31.2g	脂質	38.6g	脂質	46.6g	脂質	31.2g
炭水化物	231.2g	炭水化物	239.7g	炭水化物	236.2g	炭水化物	198.1g	炭水化物	228.5g	炭水化物	227.4g	炭水化物	226g
食塩	8.2g	食塩	7.4g	食塩	8.6g	食塩	8.3g	食塩	8.4g	食塩	9.3g	食塩	8.8g

※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30日(月)	01月31日(火)											
朝	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) ウインナーと野菜のソテー ハンペンサラダ リンゴジュース	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											
	ご飯 味噌汁(車麩・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	選択食											
	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)	ご飯 鮭の石狩鍋 いんげんのピーナツ和え 筍のピリ辛炒め フルーチェ(ピーチ)											
I補 <sup>※</sup> -	1531kcal	I補 <sup>※</sup> -	1568kcal	I補 <sup>※</sup> -	kcal								
蛋白質	56g	蛋白質	62.2g	蛋白質	g								
脂質	33.7g	脂質	39.8g	脂質	g								
炭水化物	240.5g	炭水化物	235.4g	炭水化物	g								
食塩	8.9g	食塩	8.9g	食塩	g								