



1月の献立



	01月01日(月)	01月02日(火)	01月03日(水)	01月04日(木)	01月05日(金)	01月06日(土)	01月07日(日)
朝	御飯 御飯・清汁 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます リンゴジュース	御飯 赤だし味噌汁 豚と南瓜の煮物 白菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・わかめ) ふきとつみれの吹き寄せ 数の子[たいみそ] 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラのお浸し 野菜ジュース	卵雑炊 和風ミートボール 青しその実 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し 牛乳	人日の節句 七草粥 だし巻卵 オクラのなめたけ和え 牛乳
昼	おせち料理 赤飯・初春汁 お刺身 祝い肴 煮しめ 	御飯 沢煮椀雑煮仕立て 松風焼き 巾着とかぶの煮物 フルーツ缶(りんご)	三日とろろ 麦御飯・味噌汁 あじのおろし煮 とろろ芋 小松菜のポン酢和え	スパゲティミートソース(HB) コンソメスープ(白菜・コーン) ごぼうサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(油揚げ・豆苗) しいらの照り焼き かぼちゃの煮物 うまい菜のお浸し	御飯 みそ汁(もやし・葱) 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 グリーンサラダ	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) めだいのバター醤油焼き ごぼうの炒り煮 香の物(赤かぶ漬)
夕	御飯 清汁(生麩・貝割れ) 鱈の雪花蒸し 青菜と揚げの煮浸し みかん	御飯 清汁(うずまき麩・春菊) 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 漬物(つぼ漬け)	御飯 すき焼き 冬瓜のくず煮 温泉卵 青しその実	御飯 かれいの煮付け じゃが芋のバター炒め もやしのわさび和え 香の物(しその実漬)	御飯 中華風卵焼き 焼ビーフン カリフラワーの中華和え フルーツ(パイン)	御飯 清汁(素麺・貝割れ) さんまの山椒煮 白菜の煮浸し 納豆	御飯 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 トマトサラダ コンポート(りんご)
一日合計	I補 ⁺ - 1254kcal 蛋白質 47.6g 脂質 10.7g 炭水化物 237g 食塩 6.5g	I補 ⁺ - 1683kcal 蛋白質 69.7g 脂質 46.8g 炭水化物 232.9g 食塩 9.8g	I補 ⁺ - 1440kcal 蛋白質 66g 脂質 29.1g 炭水化物 224.4g 食塩 8g	I補 ⁺ - 1351kcal 蛋白質 49.2g 脂質 24.2g 炭水化物 229.1g 食塩 8.8g	I補 ⁺ - 1431kcal 蛋白質 60.9g 脂質 34.4g 炭水化物 212.8g 食塩 8.3g	I補 ⁺ - 1587kcal 蛋白質 62.3g 脂質 45.5g 炭水化物 224.8g 食塩 8.6g	I補 ⁺ - 1467kcal 蛋白質 60.8g 脂質 33.8g 炭水化物 223.8g 食塩 6.1g

※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08日(月)	01月09日(火)	01月10日(水)	01月11日(木)	01月12日(金)	01月13日(土)	01月14日(日)
朝	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) がんもと冬瓜の煮物 大根サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 五目おから 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・水菜) オムレツ ごぼうサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 牛乳
昼	肉うどん[しぐれ煮] はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのソテー シークワサーゼリー	御飯 中華スープ(あさり・長葱) 麻婆豆腐 春巻き 青梗菜の中華和え	御飯 清汁(はんぺん・貝割) 鮭のチャンチャン焼き さつま芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	鏡開き かきあげ丼 昆布とがんもの煮物 カリフラワーの梅風味 お汁粉	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) たらものムニエル もやしとハムの炒め物 コンポート(黄桃)	ハヤシライス コンソメスープ(うまい菜・椎茸) コールスローサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(油揚げ・貝割れ) ぶり大根 ブロッコリーの和え物 もずく酢
夕	御飯 さわらのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツのドレッシング和え フルーツ(オレンジ)	御飯 コンソメスープ(にんじん・コーン) 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー オニオンサラダ	御飯 清汁(白玉麩・さや) フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(あさり・若布) かれいの煮付け ふろふき大根 フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすの揚げ浸し いんげんのピーナッツ和え 香の物(しその実漬け)	御飯 あじの蒲焼 冬瓜のかにあんかけ 白菜のお浸し 納豆	御飯 みそ汁(キャベツ・椎茸) 鶏肉の生姜焼き 春雨の炒め物 フルーツ(バナナ)
一日合計	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -
	1453kcal	1495kcal	1456kcal	1447kcal	1481kcal	1571kcal	1528kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	50.4g	53.1g	57.7g	46.5g	59.6g	69.8g	61.7g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	43.7g	40.5g	31.2g	20g	36.8g	34g	36.6g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	210.3g	224.2g	229.6g	268.2g	223.7g	240.6g	233.9g
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	7.1g	7.2g	8.4g	7.8g	7.5g	8.3g	8.4g

※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15日(月)	01月16日(火)	01月17日(水)	01月18日(木)	01月19日(金)	01月20日(土)	01月21日(日)
朝	小正月	御飯	御飯	黒糖ロール	御飯	御飯	御飯
	小豆かゆ	みそ汁(玉葱・うすまき麴)	みそ汁(里芋・油揚げ)	クリーム煮	みそ汁(青梗菜・えのき)	みそ汁(キャベツ・大根葉)	みそ汁(もやし・貝割)
	野菜炒め	厚焼き卵	高野豆腐の含め煮	チンゲン菜ソテー(小松菜)	五目おから	スクランブルエッグ	厚揚げの煮物
	白菜のポン酢和え	長芋とろろ	じゃこの炒め物	野菜ジュース	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草のお浸し	ちくわと青梗菜の生姜和え
	リンゴジュース	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
昼	味噌ラーメン	御飯	御飯	御飯	中華丼(八宝菜)	御飯	御飯
	揚げ餃子	みそ汁(もやし・若布)	コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	清汁(素麺・貝割れ)	中華スープ(若布・葱)	みそ汁(豆苗・うすまき麴)	みそ汁(玉葱・にら)
	青梗菜のナムル	さばの生姜煮	鶏肉のカレー風味焼き	めだいの葱みそ焼き	肉しゅうまい	鶏肉のごま醤油焼き	ぶりの照り焼き
	マンゴープリン	れんこんきんぴら	アスパラのソテー	豚肉とごぼうの旨煮	もやしのサラダ	冬瓜のくず煮	さつま芋の煮物
		小松菜とかにかまのお浸し	白菜サラダ	キャベツのゆかり和え		浅漬け(胡瓜)	しろなの和え物
夕	御飯	御飯	茶飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さわらの漬け焼き	豚肉のゆず胡椒炒め	おでん	みそ汁(しめじ・大根葉)	コンソメスープ(ミックスパズ・椎茸)	白身魚のマヨネーズ焼き	コンソメスープ(枝豆・春雨)
	冬瓜の土佐煮	湯豆腐	高菜漬	和風卵焼き	エビフライ・メンチカツ	里芋の煮物	チキンステーキ
	いんげんの和風マヨ和え	しろなのおかか和え	ほうれん草のごま和え	かぼちゃの煮物	野菜サラダ	小松菜としめじの和え物	かぶのコンソメ煮
	納豆	コンポート(黄桃)	コンポート(りんご)	ほうれん草のわさびマヨ和え	フルーツ(メロン)	フルーツ缶(ミックスフルーツ)	ブロッコリーサラダ
一日合計	I補 [※] -	I補 [※] -	I補 [※] -	I補 [※] -	I補 [※] -	I補 [※] -	I補 [※] -
	1471kcal	1612kcal	1442kcal	1404kcal	1545kcal	1453kcal	1546kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	52.9g	64.4g	59.6g	54.2g	54.3g	62.5g	63g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	38.4g	45.2g	33.6g	35.6g	43.8g	35.1g	37.4g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	224.7g	230.4g	219.1g	211.4g	226.6g	215.9g	233.4g
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	7.4g	7.9g	8.3g	7.9g	7.7g	7g	8.3g

※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22日(月)	01月23日(火)	01月24日(水)	01月25日(木)	01月26日(金)	01月27日(土)	01月28日(日)
朝	胚芽ロール マカロニのトマト煮(野菜のトマ) 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・うずまき麴) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麴) だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・きぬさや) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・豆苗) 高野豆腐の含め煮 キャベツの和え物 牛乳
昼	御飯 中華スープ(白菜・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草のナムル 杏仁フルーツ	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 白身魚の香味蒸し ひじきの煮物 もやしの和え物	野菜たっぷりタンメン[野菜炒め] 春巻き ほうれん草の中華和え ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(あさり・豆苗) さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜のポン酢和え	御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 浅漬け(白菜)	郷土料理*鳥取県 どんとろけめし・かに汁 あじの生姜煮 らっきょうの和え物 ラフランスゼリー	御飯 コンソメスープ(畑菜・マッシュルーム) ハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(黄桃)
夕	御飯 しいらの七味焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け) コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) かつとじ れんこんの甘辛炒め 野菜の甘酢漬け	御飯 赤魚の照り煮 なすのみそ炒め しろなのごま醤油和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぶのかにあんかけ 香の物(青しその実漬け) コンポート(洋梨)	御飯 ぶりの山椒焼き かぶのかにあんかけ 青菜のおかか和え 納豆	御飯 コンソメスープ(ミックス・椎茸) 鶏肉のタルタル焼き グリーンサラダ フルーツ(パイン)	御飯 清汁(小花麴・大根葉) 干草焼き 白菜のドレッシング和え 昆布佃煮
一日合計	I単位 - 1435kcal 蛋白質 56.2g 脂質 30.8g 炭水化物 226.2g 食塩 6.3g	I単位 - 1538kcal 蛋白質 57.7g 脂質 35.6g 炭水化物 244.4g 食塩 8.9g	I単位 - 1545kcal 蛋白質 63g 脂質 41.6g 炭水化物 227.6g 食塩 9.4g	I単位 - 1475kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.6g 炭水化物 232.1g 食塩 8g	I単位 - 1627kcal 蛋白質 70.9g 脂質 46.3g 炭水化物 227.3g 食塩 7.6g	I単位 - 1478kcal 蛋白質 61.4g 脂質 31.1g 炭水化物 232.9g 食塩 7.3g	I単位 - 1423kcal 蛋白質 51.5g 脂質 33.1g 炭水化物 223.4g 食塩 7.8g

※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29日(月)	01月30日(火)	01月31日(水)				
朝	デニッシュロール クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(白菜・うすまき麴) 厚揚げのねぎあんかけ 小松菜のごま和え 牛乳	卵雑炊 ウインナーソテー 香の物(たくあん) 牛乳				
昼	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 青菜のお浸し デザートセレクト	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) めだいの照り焼き 冬瓜のくず煮 シルバーサラダ	御飯 中華スープ(若布・葱) 焼き肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル				
夕	御飯 鮭の塩麴焼き さつま芋の甘煮 いんげんのごまマヨ和え 納豆	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 鶏肉の梅みそ焼き ごぼうの炒り煮 もやしのドレッシング和え	御飯 かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 かぶのゆかり和え コンポート(洋梨)				
一日合計	I補 ^キ - 1485kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.2g 炭水化物 231.5g 食塩 8.6g	I補 ^キ - 1494kcal 蛋白質 59.1g 脂質 37.9g 炭水化物 225.2g 食塩 8.2g	I補 ^キ - 1382kcal 蛋白質 56g 脂質 42g 炭水化物 187.9g 食塩 7.5g	I補 ^キ - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	I補 ^キ - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	I補 ^キ - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	I補 ^キ - kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 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。