



# 1月の献立



	12月31日(月)	01月01日(火)	01月02日(水)	01月03日(木)	01月04日(金)	01月05日(土)	01月06日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 清汁(つみれ・葱) 錦糸卵の海老しんじょう ほうれん草のくるみ和え 牛乳	御飯 赤だし味噌汁 豚と南瓜の煮物 白菜の柚香和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・わかめ) ふきとつみれの吹き寄せ 昆布豆 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・若布) ミートボール ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) 親子煮 ごぼうの甘辛炒め ブロッコリーのカレーマヨサラダ	◎ おせち料理 ◎ 赤飯・初春汁 祝い肴 紅白なます 煮しめ	ゆかりご飯 沢煮椀雑煮仕立て 松風焼き 巾着とかぶの煮物 コンポート(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	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) チキンステーキ スパゲティーサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーサラダ
夕	■ 大晦日 ■ 年越しそば 天ぷら 肉じゃが キャベツの磯和え	御飯 清汁(生麩・貝割れ) 鱈の雪花蒸し 青菜と揚げの煮浸し コンポート(こゆず)	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 かれいの揚げ浸し なすの含め煮 もやしのわさび和え コンポート(マンゴー)	御飯 中華スープ(葉・えのき) 中華風卵焼き 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	御飯 メヌケの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろ菜のおかか和え 香の物(赤しその実漬け)
一日合計	I補給 - 1476kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.5g 炭水化物 231.2g 食塩 8.3g	I補給 - 1513kcal 蛋白質 60.5g 脂質 28.7g 炭水化物 247.5g 食塩 8.3g	I補給 - 1567kcal 蛋白質 65.5g 脂質 35.1g 炭水化物 235.2g 食塩 13.9g	I補給 - 1414kcal 蛋白質 56.4g 脂質 28.4g 炭水化物 226.6g 食塩 7.8g	I補給 - 1608kcal 蛋白質 58.5g 脂質 46g 炭水化物 232.6g 食塩 6.6g	I補給 - 1533kcal 蛋白質 60.4g 脂質 35g 炭水化物 236.6g 食塩 8.3g	I補給 - 1490kcal 蛋白質 59.6g 脂質 38g 炭水化物 218.7g 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07日(月)	01月08日(火)	01月09日(水)	01月10日(木)	01月11日(金)	01月12日(土)	01月13日(日)							
朝	■ 人日の節句 ■	御飯	御飯	キャロット食パン	御飯	御飯	卵雑炊							
	七草粥	みそ汁(小松菜・えのき)	みそ汁(さつまいも・玉葱)	クリーム煮	みそ汁(えのき・水菜)	みそ汁(南瓜・葱)	チンゲン菜炒め							
	だし巻卵	ちくわとしろなの煮浸し	厚揚げのねぎあんかけ	ポテトサラダ	オムレツ	ちくわの炒め煮	梅干し							
	ほうれん草のなめたけ和え	白菜のゆかり和え	いんげんのごま和え	野菜ジュース	なすの和風サラダ	ほうれん草とツナの和え物	牛乳							
	リンゴジュース	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳								
昼	御飯	ポークカレー	海老ピラフ	御飯	◎ 鏡開き ◎	御飯	御飯							
	みそ汁(玉葱・大根葉)	コンソメスープ(ミツバ・椎茸)	コンソメスープ(白菜・豆苗)	コンソメスープ(白菜・豆苗)	けんちんうどん	コンソメスープ(畑菜・人参)	中華スープ(玉葱・コーン)							
	さばの照り焼き	いんげんのソテー	クリームコロッケ	豚肉のハニーマスタード炒め	はんぺんの磯辺揚げ	たらふくのムニエル	麻婆豆腐							
	ごぼうの炒り煮	ジョア(マスカット)	オニオンサラダ	ほうれん草のソテー	青菜のお浸し	もやしとハムの炒め物	春巻き							
	昆布佃煮			もやしのサラダ	お汁粉	コンポート(りんご)	春雨サラダ							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	みそ汁(里芋・オクラ)	めだいのみそマヨ焼き	煮込みハンバーグ	清汁(とろろ・貝割れ)	かれいの煮付け	みそ汁(椎茸・油揚げ)	みそ汁(大根・うずまき麩)							
	鶏肉の葱塩焼き	ひじきの五目煮	じゃが芋のバター炒め	白身魚の香味蒸し	ふろふき大根	鶏肉の山椒焼き	鱈の竜田揚げ							
	冬瓜のくず煮	キャベツのポン酢和え	花野菜のドレッシング和え	小松菜のお浸し	納豆	小松菜のピーナッツ和え	冬瓜のかにあんかけ							
	フルーツ(オレンジ)	コンポート(洋梨)	コンポート(みかん)	フルーツ(パイナップル)	コンポート(黄桃)	キャベツの塩昆布和え	白菜の和え物							
一日合計	I栄養 -	1302kcal	I栄養 -	1604kcal	I栄養 -	1578kcal	I栄養 -	1424kcal	I栄養 -	1517kcal	I栄養 -	1454kcal	I栄養 -	1408kcal
	蛋白質	49.6g	蛋白質	55.6g	蛋白質	46.5g	蛋白質	51.7g	蛋白質	55.9g	蛋白質	61.5g	蛋白質	58.5g
	脂質	26.1g	脂質	45.6g	脂質	39.1g	脂質	41.3g	脂質	33.8g	脂質	34g	脂質	43g
	炭水化物	210g	炭水化物	238.6g	炭水化物	250g	炭水化物	203.3g	炭水化物	243.6g	炭水化物	218.8g	炭水化物	187.7g
	食塩	7.3g	食塩	8.4g	食塩	9.1g	食塩	7.2g	食塩	7.9g	食塩	8g	食塩	8.1g

※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14日(月)	01月15日(火)	01月16日(水)	01月17日(木)	01月18日(金)	01月19日(土)	01月20日(日)							
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	◎ 小正月 ◎ 小豆かゆ さつま揚げとかぶの治部煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 厚揚げの含め煮 ちくわと青梗菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) ちくわの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し 牛乳							
昼	麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) ぶり大根 とろろ芋 畑菜のお浸し	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・マツ) 鶏肉のケチャップ焼き アスパラのソテー キャベツのサラダ	御飯 みそ汁(南瓜・若布) めぬけの生姜煮 れんこんきんぴら 小松菜とかにかまの和え物	チキンカレー トマトスープ コールスローサラダ ジョア(ストロベリー)	味噌ラーメン 肉しゅうまい 白菜の中華和え マンゴープリン	郷土料理*高知県 御飯・どろめ汁 鰹のたたき こんにゃくの土佐煮 切干大根の甘酢和え	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 きゃらぶき							
夕	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鶏肉の生姜焼き 春雨の炒め物 コンポート(白桃)	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) さわらの漬け焼き 肉じゃが ブロッコリーのわさびマヨ和え	御飯 清汁(素麺・豆苗) 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の土佐煮 三色和え	御飯 さばのみりん焼き きゅうりの酢の物 なすの含め煮 納豆	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) いわし磯香フライ・メンチカツ 野菜サラダ コンポート(洋梨)	御飯 彩り擬製豆腐 豚肉とごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜としめじの和え物							
一日合計	I礼ギ -	1446kcal	I礼ギ -	1344kcal	I礼ギ -	1431kcal	I礼ギ -	1644kcal	I礼ギ -	1514kcal	I礼ギ -	1504kcal	I礼ギ -	1542kcal
	蛋白質	58.8g	蛋白質	56.7g	蛋白質	58.1g	蛋白質	61.5g	蛋白質	52.8g	蛋白質	63.4g	蛋白質	58.2g
	脂質	28g	脂質	37.9g	脂質	33.2g	脂質	39.4g	脂質	38g	脂質	35.9g	脂質	47.1g
	炭水化物	231.3g	炭水化物	186.7g	炭水化物	219.1g	炭水化物	251.7g	炭水化物	234.1g	炭水化物	224.4g	炭水化物	214.1g
	食塩	8.1g	食塩	6.8g	食塩	8.3g	食塩	8.3g	食塩	8.3g	食塩	8.7g	食塩	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21日(月)	01月22日(火)	01月23日(水)	01月24日(木)	01月25日(金)	01月26日(土)	01月27日(日)							
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(揚げ・若布) いわし蒲焼き 小松菜とえのきの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと冬瓜の煮物 白菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 二色浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつまい芋・葱) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) 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・絹さや) さつまい芋と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) ぶりの照り焼き さつまい芋の煮物 しろなのお浸し	御飯 中華入ブ(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(かぶ・大根葉) 白身魚の香味蒸し 里芋の煮物 青梗菜のお浸し	スパゲティミートソース(HB) コンソメスープ(チゲ・サ・コーン) カリフラワー炒め ごぼうサラダ	御飯 みそ汁(卵・豆苗) さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜の青じそ和え	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 白菜の磯和え	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) さわらのポン酢かけ 畑菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬)							
夕	御飯 コンソメスープ(キャベツ・えのき) チキンステーキ かぶのコンソメ煮 フレンチサラダ	御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬) コンポート(りんご)	御飯 かつとじ れんこんのピリ辛炒め もやしとにらのごま醤油和え フルーツ(バナナ)	御飯 赤魚の粕漬焼き ひじきと大豆の煮物 しろなの生姜醤油和え 納豆	茶飯 おでん 昆布佃煮 ツナキャベツのソテー みかん	御飯 清汁(白玉麩・さや) あじの山椒焼き なすのみそ炒め キャベツのおかか和え	御飯 コンソメスープ(マツタケ・枝豆) 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー オニオンサラダ							
一日合計	I礼ギ -	1435kcal	I礼ギ -	1608kcal	I礼ギ -	1514kcal	I礼ギ -	1432kcal	I礼ギ -	1501kcal	I礼ギ -	1473kcal	I礼ギ -	1487kcal
	蛋白質	52.8g	蛋白質	59.3g	蛋白質	55.6g	蛋白質	60.1g	蛋白質	57.5g	蛋白質	59.5g	蛋白質	62.9g
	脂質	33.4g	脂質	52.7g	脂質	33.3g	脂質	30.9g	脂質	38.6g	脂質	40.3g	脂質	38.8g
	炭水化物	223.3g	炭水化物	215.2g	炭水化物	240.7g	炭水化物	226.5g	炭水化物	220.5g	炭水化物	210.1g	炭水化物	216.2g
	食塩	7.6g	食塩	7.6g	食塩	8g	食塩	8.6g	食塩	9g	食塩	7.3g	食塩	7.6g

※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28日(月)		01月29日(火)		01月30日(水)		01月31日(木)								
朝	食パン	卵雑炊	御飯	御飯										
	マカロニのトマト煮	野菜炒め	みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	みそ汁(豆腐・大根葉)										
	チンゲン菜ソテー(小松菜)	きゃらぶき	ちくわの炒め煮	ウィンナーソテー										
	リンゴジュース	牛乳	白菜の磯和え	春菊のお浸し										
昼	御飯	♥ 選択食 ♥	御飯	かきあげ丼										
	コンソメスープ(しろな・あさり)	ひき肉と豆のトマトカレー	中華スープ(卵・葱)	みそ汁(じゃが芋・しめじ)										
	煮込みハンバーグ	ポタージュスープ	焼き肉	きざみ昆布の炒り煮										
	ジャーマンポテト	コールスローサラダ	里芋の煮ころがし	シルバーサラダ										
夕	御飯	御飯	御飯	御飯										
	みそ汁(里芋・えのき)	みそ汁(わかめ・しめじ)	かれいの煮付け	鶏もものこってり煮										
	千草焼き	ぶりの塩麹焼き	かぶのそぼろがけ	なすとピーマンの炒め物										
	冬瓜の土佐煮	さつま芋の甘煮	ブロッコリーサラダ	もやしのわさび和え										
一日合計	I礼ギ -	1437kcal	I礼ギ -	1658kcal	I礼ギ -	1661kcal	I礼ギ -	1436kcal	I礼ギ -	kcal	I礼ギ -	kcal	I礼ギ -	kcal
	蛋白質	51g	蛋白質	54.9g	蛋白質	66.8g	蛋白質	46.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	31.4g	脂質	59.4g	脂質	51.7g	脂質	34.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	229.4g	炭水化物	219.3g	炭水化物	221.9g	炭水化物	227.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.6g	食塩	8.3g	食塩	8.2g	食塩	8.5g	食塩	g	食塩	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。