



1月週間献立



★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>1月1日 (水) 元旦昼食メニュー</p>			ご飯 味噌汁 冬瓜とつみれの煮物 カニカマサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと小松菜の炒め コーンサラダ 漬物 コーヒー牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーとアスパラ炒め 菜花のお浸し 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト ゴボウサラダ 漬物 牛乳
昼食	<p>かまぼこ 栗きんとん 黒豆 紅白なます 赤魚の西京焼き 煮しめ 雑煮風 ★赤飯</p>				焼き鳥丼 すまし汁 ふわっと揚げのあんかけ和え みかん	★ちらし寿司 味噌汁 いんげんのゴマ和え 茶碗蒸し	ご飯 コンソメスープ 豚肉のバーベキューソテー さつまいものサラダ 洋梨
夕食				ご飯 味噌汁 筑前煮 カリフラワーの土佐和え	ご飯 味噌汁 あじのマヨソースパン粉焼き キャベツの塩こんぶ和え	ご飯 コンソメスープ ポークケチャップ マカロニサラダ	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 もやしの青じそ和え
3時				鯛の幸	ハッピーターン	バナナケーキ	シベリア
				1杯* - 1555kcal 蛋白質 57.9g 脂質 22.2g 食塩 7.6g	1杯* - 1575kcal 蛋白質 54.7g 脂質 38.5g 食塩 7.5g	1杯* - 1549kcal 蛋白質 65.3g 脂質 38.8g 食塩 8g	1杯* - 1570kcal 蛋白質 48g 脂質 41.9g 食塩 7.1g
朝食	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 味噌汁 ツナの卵とじ かぶの辛子醤油 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉団子と春菊の炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め 豆乳入りしっとり卵の花 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんと白菜の煮物 さつま揚げ入り切昆布 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ベーコンとキャベツのクリーム煮 フレンチサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜とさつま揚げの煮物 とろろ納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ さつまいものハニーマスタード 漬物 牛乳
昼食	ご飯 中華スープ チャプチェ エビシュウマイ キャベツの中華和え	ご飯 味噌汁 鱈の明太子マヨネーズ焼き ごぼうと竹輪の金平 玉ねぎとひじきの和え物	七草 ★七草粥 すまし汁 鮭のしそ竜田揚げ 蓮根青のり炒め さつま芋のピーナッツ和え	チキンカレー トマトサラダ 苺ヨーグルト 薬味	ご飯 中華スープ プルコギ 春雨サラダ 柚子ムース	ご飯 味噌汁 塩麴から揚げ 蓮根の金平 浅漬け	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ごぼうとエビ炒め マンゴー
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の胡麻醤油焼き 切干大根の和風ドレ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉となすの甘辛煮 ブロッコリーの梅和え	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 きゅうりのおかか和え	ご飯 すまし汁 ホキの西京焼き ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 ふわっと揚げと野菜の炒め煮 かぶとしらすの和えもの	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き 大根のわさび和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅照り焼き アスパラの胡麻マヨ和え
3時	パインムース	レアチーズ風ムース	ソフトサラダ	甘酒	パニライス	おしるこ	紅茶ケーキ
	1杯* - 1575kcal 蛋白質 52.8g 脂質 41.1g 食塩 6.3g	1杯* - 1598kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36g 食塩 7g	1杯* - 1525kcal 蛋白質 49.7g 脂質 32.4g 食塩 7.1g	1杯* - 1572kcal 蛋白質 57.1g 脂質 22.9g 食塩 7.7g	1杯* - 1594kcal 蛋白質 40.8g 脂質 52.4g 食塩 7.9g	1杯* - 1539kcal 蛋白質 59.2g 脂質 30.9g 食塩 7.6g	1杯* - 1551kcal 蛋白質 51.2g 脂質 42.5g 食塩 6.4g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



1月週間献立表



★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 味噌汁 キャベツのごま醤油ソテー オクラと山芋のネバネバ和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げとしらすの炒めもの 青梗菜の辛子和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーの生姜炒め もやしの塩こんぶ和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 のり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 卵とハムの炒め物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナじゃが とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め 竹輪と胡瓜のわさびマヨ 漬物 Yakult
昼食	ご飯 味噌汁 ブリの南蛮漬け 切干大根の煮物 白菜の柚子ドレサラダ	成人の日 ★ちゃんぽん 餃子 胡瓜とトマトの中華サラダ	ハヤシライス カリフラワーのバター醤油ソテー パイ	ご飯 味噌汁 和風油淋鶏 かぼちゃのいとこ煮 卵豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつまいもレモン煮 白桃	ご飯 中華スープ カレイの中華風煮つけ シュウマイ 伴三絲	ご飯 味噌汁 白身フライと南瓜コロッケ 蓮根サラダ メロンムース
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め なめたけ和え	ご飯 すまし汁 鶏のレモンガーリック焼き 茄子田楽	ご飯 味噌汁 高野豆腐の柳川風 きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 鱈と野菜のオイスター炒め 小松菜と竹輪の和えもの	ご飯 味噌汁 ほっけの辛子醤油焼き チンゲンサイのおろしポン酢和え	ご飯 味噌汁 千草焼き がんもとエビの煮物	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼう炒め 青菜の和え物
3時	黒糖ロールケーキ	えびせんべい	苺パイ	栗ようかん	人形焼	煮りんご	ミルクロールケーキ
	1553kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.7g 食塩 6.8g	1530kcal 蛋白質 62.7g 脂質 41.8g 食塩 8.6g	1545kcal 蛋白質 50.3g 脂質 39.4g 食塩 5.5g	1523kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.2g 食塩 6.7g	1533kcal 蛋白質 53.2g 脂質 26.2g 食塩 6g	1558kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32g 食塩 6.8g	1595kcal 蛋白質 45.1g 脂質 41.8g 食塩 7g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 味噌汁 青梗菜とウインナーソテー キャロットラペ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 かまぼこの卵とじ 切り干し大根サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト カリフラワーサラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 いわしのつみれ煮 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナとブロッコリーの和風炒め 小松菜のゆかり和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつまいものそぼろ煮 土佐納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の炊き合わせ 卯の花和え 漬物 ジョア
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ ツナサラダ バナナフルーチェ	★かき揚げそば 肉詰めいなり れんこんのごま和え	ご飯 味噌汁 アジフライ シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ハムの中華サラダ 杏仁豆腐	★五目ご飯 すまし汁 赤魚の柚子味噌焼き おでん 白菜の生姜和え	ご飯 かぼちゃポタージュ 鮭のムニエル じゃが芋たらこソテー オニオンサラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジムース
夕食	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ しらすのポン酢和え	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 菜花の白和え	ご飯 すまし汁 ブリの南部焼き もやしの塩炒め	ご飯 味噌汁 親子煮 オクラとろろ和え	ご飯 味噌汁 豚ニラのソース炒め 青梗菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ れんこんの青のり炒め
3時	まんじゅう (白)	ミニサラダ九州醤油	黒糖ケーキ	巨峰カステラ	きなこ黒蜜ムース	ぱりんこ (のり塩味)	パウムクーヘン
	1570kcal 蛋白質 50.2g 脂質 38g 食塩 7.2g	1537kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.4g 食塩 9g	1600kcal 蛋白質 50.3g 脂質 38.5g 食塩 6.2g	1583kcal 蛋白質 54.9g 脂質 32.5g 食塩 6.5g	1527kcal 蛋白質 60.8g 脂質 35.9g 食塩 7g	1591kcal 蛋白質 50.3g 脂質 42.3g 食塩 6g	1594kcal 蛋白質 56.6g 脂質 35.2g 食塩 6.1g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



1月週間献立



★：厨房炊飯

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	ご飯 味噌汁 里芋と竹輪の煮物 ひじき和え 漬物 ヤクルト 	ご飯 味噌汁 白菜の炒り煮 煮豆 牛乳 	ご飯 味噌汁 肉団子の華風煮 とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 ポテトサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り卵 大豆五目煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 かぶとツナのごま醤油ソテー ねぎ納豆 牛乳 	
昼食	牛丼 味噌汁 南瓜のいとこ煮 かぶの青じそサラダ 	ご飯 トマトスープ ロールキャベツ(コンソメ) 青梗菜のマスタードソテー カニカマサラダ 	ご飯 ワカメスープ 鱈のチリソース 蓮根のたらこ中華炒め かぶとひじきのごま和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ごぼうの炒め物 きゅうりのわさび和え	キーマカレー サツマイモのフレンチサラダ 薬味 青りんごプリン 	ご飯 コンソメスープ チーズのイタリアンチキン シュリンプソテー カニカマのイタリアンサラダ	
夕食	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め 青菜の煮びたし	ご飯 味噌汁 アジのおろしポン酢がけ カリフラワーと卵の炒め	ご飯 味噌汁 豚肉の韓国風炒め 冬瓜のくず煮	ご飯 すまし汁 鱈の梅しそ焼き ほうれんそうの和風和え	ご飯 すまし汁 サバのごま味噌焼き 里芋の煮ころがし	ご飯 中華スープ 華風卵焼き マカロニサラダ	
3時	栗太鼓	ほうじ茶プリン	ようかん(白)	ぼたぼた焼き	あずきパイ	紅茶のシフォンケーキ	
	1杯* - 1599kcal 蛋白質 46.9g 脂質 42.9g 食塩 6.7g	1杯* - 1539kcal 蛋白質 56g 脂質 35.2g 食塩 7g	1杯* - 1594kcal 蛋白質 52.2g 脂質 36.3g 食塩 7.7g	1杯* - 1570kcal 蛋白質 52.2g 脂質 38.4g 食塩 7.8g	1杯* - 1596kcal 蛋白質 49.9g 脂質 41.6g 食塩 7g	1杯* - 1569kcal 蛋白質 52.1g 脂質 46.9g 食塩 7.2g	
朝食	<div data-bbox="336 787 1795 1201" data-label="Text"> <p>新年明けましておめでとうございます。 本年も宜しくお願い申し上げます。</p> <p></p> <p>栄養科一同</p> </div>						
昼食							
夕食							
3時							

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。