


予定献立表


		1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食		御飯 祝い肴 ほうれん草の白和え あみえび佃煮 お吸物(鶏肉・大根) カルシウム牛乳	御飯 おせち盛合わせ 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(白味噌) カルシウム牛乳	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 昆布豆 みそ汁(畑菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(しろな・うずまき麩) カルシウム牛乳
		赤飯 黒ムツの幽庵焼き・卵焼き 煮しめ 水菓子 お吸物(つみれ・水菜)	御飯 松風焼き かぶと茶巾の含め煮 フルーツ(みかん) お吸物(しめじ・花麩)	御飯 金目鯛の煮付け れんこん金平 フルーツ(パイン) みそ汁(長葱・ワケ)	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミザ サラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)
		おまんじゅう(巳年)	おまんじゅう	きなこパンケーキ	野菜ゼリー
		御飯 鶏肉の野菜巻き 大根の子炒り きゅうりの酢の物 栗きんとん	御飯 さわら西京漬焼き 五目おから 紅白なます きゃらぶき	御飯 豚肉と厚揚げのオムレツ炒め チンゲン菜とえびの旨煮 かりわりの和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 かれいの揚げ浸し じゃが芋のカレー炒め 香の物(つぼ漬け) フルーツ(りんご)
		エネルギー 1585kcal タンパク質 63.2g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1538kcal タンパク質 71.9g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1564kcal タンパク質 69.8g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1485kcal タンパク質 60.2g 食塩相当量 7g
夕食					
栄養価					

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	御飯 卵とじ 小松菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) カルシウム牛乳	七草粥 だし巻卵 わかめのなめたけ和え かつおおなか みそ汁(じゃが芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜のおなか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・えのき)	御飯 たらこと里芋の卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 ほっけの七味焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げのオムレツ炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)
おやつ	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	梨ゼリー	シュークリーム	どらやき	チョコ菓子
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 さばの山椒煮 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ ビーフン炒め ほうれん草とわかめの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 わかめ佃煮 フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 チキンカツ アスパラソテー 浅漬(白菜) フルーツ(りんご)	御飯 まぐろの照り煮 なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1620kcal	エネルギー 1500kcal	エネルギー 1460kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1570kcal
	タンパク質 66g	タンパク質 61.3g	タンパク質 61.1g	タンパク質 67g	タンパク質 65.6g	タンパク質 58.4g	タンパク質 68.8g
	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.8g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 7.3g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	御飯 おムツ ほうれん草とツの和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 かつらのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) カルシウム牛乳	コッペパン 仔ゴ & マーガリン チキンのパン粉焼き いんげんのサラダ フルーチェ(いちご) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 白菜のゆず醤油和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(小松菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(もやし・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉の玉葱ソース れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・わかめ)	御飯 さわらの香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)	味噌ラーメン 餃子 チンゲン菜の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 赤魚の塩麹焼き ほうれん草のピリナッツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライ二種盛り ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)
おやつ	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール	白い風船	抹茶ワッフル	クレープ	おまんじゅう
夕食	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 大根と豚肉の煮物 香の物(青しその実漬け) フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉入りにら玉 キャベツ きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ハンバーグ 冬瓜の洋風煮 カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚の照り焼き 肉じゃが 畑菜の磯和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉の外付けソース焼き えびとかぶのスープ煮 きゃらぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 さばの生姜煮 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	御飯 あじの味噌焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)
栄養価	エネルギー 1440kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1482kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1496kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1534kcal
	タンパク質 59.4 g	タンパク質 62.1 g	タンパク質 55.9 g	タンパク質 63.9 g	タンパク質 67 g	タンパク質 62.1 g	タンパク質 59.2 g
	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 6.5 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.9 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表

	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)
朝食	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	黒糖ロール (マーガリン) はんぺんチーズのせ焼き 白菜のサラダ フルーツ缶(黄桃) カルシウム牛乳	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 たまごそばろ チンゲン菜信田煮 いりこみそ みそ汁(わかめ・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそばろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・わかめ) カルシウム牛乳
昼食	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・わかめ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・油揚げ)	えびピラフ キャベツ風オムレツ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	御飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・えのき)	ビーフカレー たまごとブルコギのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)
おやつ	やわらかおかき	梨ゼリー	★すまいるデザート★	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン
夕食	御飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 しいらのトマトソース いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 わかめのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらちり 里芋田楽 ブルコギサラダ フルーツ(みかん)	御飯 トンテキ風 さつま芋と昆布の煮物 大根のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウダイの照り焼き かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし 香の物(赤しその実漬) フルーツ缶(マンゴー)
栄養価	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1805kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1504kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1547kcal
	タンパク質 70.2 g	タンパク質 61.1 g	タンパク質 68.7 g	タンパク質 67.1 g	タンパク質 59.6 g	タンパク質 61.8 g	タンパク質 65 g
	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.2 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
朝食	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え のり佃煮 みそ汁(チゲン菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	チョコパン じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶(洋梨) カルシウム牛乳	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 チゲン菜とベーコンの炒め物 香の物(きゅうり漬) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソー 畑菜としめじの和え物 かつおおかか みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩焼き ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 白身魚の七味焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)
おやつ	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう
夕食	御飯 あじの山椒焼き かぼちゃの煮物 かりかりのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め 高菜漬 フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの漬け焼き ふろふき大根 チゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース しろなとちくわの煮浸し かりかりのサラダ フルーツ(りんご)	御飯 さばの南部焼き ぜんまい煮 香の物(つぼ漬) フルーツ(メロン)
栄養価	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1520kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1477kcal	エネルギー 1525kcal
	タンパク質 58.3g	タンパク質 62.2g	タンパク質 50.7g	タンパク質 70g	タンパク質 62.6g	タンパク質 60.5g
	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 6.4g	食塩相当量 8.1g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 8.3g



※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。