



予定献立表



		1月1日（木）	1月2日（金）	1月3日（土）
朝食	 	御飯 祝い肴 ほうれん草の白和え うめびしお お吸物(鶏肉・大根) カルシウム牛乳	御飯 おせち盛合わせ 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(さけ) 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 金山寺みそ みそ汁(ほうれん草・えのき) カルシウム牛乳
昼食		赤飯 黒むつの照り焼き 煮しめ 水菓子 お吸物(冬瓜・かぶ葉)	御飯 松風焼き 紅白なます フルーツ(みかん) 茶碗蒸し	御飯 赤魚の煮付け れんこん金平 フルーツ(パイナップル) みそ汁(長葱・ワケ)
おやつ		上用饅頭	プリン	淡雪ゼリー
夕食		御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりの酢の物 フルーツ(りんご)	御飯 銀だらのゆず味噌焼き かぶと茶巾の含め煮 きゅうり フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 青梗菜とえびの旨煮 カリフラワーの和え物 フルーツ缶(キウイ)
栄養価		エネルギー 1608kcal タンパク質 71.8 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1600kcal タンパク質 68.3 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1508kcal タンパク質 64.3 g 食塩相当量 6.8 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4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(たまご) みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカ) カルシウム牛乳	チョコパン さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜とツナの和え物 みそ汁(白菜・椎茸) カルシウム牛乳 (パン禁: ふりかけ)	七草粥 だし巻卵 オクラのなめたけ和え うめびしお 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 しそ昆布 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(かつお) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・ワカ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・しろな)	御飯 あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ(パイナップル) 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(りんご) 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・椎茸)	御飯 しいらのチーズソース バジルパスタ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(冬瓜・しろな)
おやつ	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ	ココアムース	黒糖饅頭	梨ゼリー	シュークリーム
夕食	御飯 かれの揚げ浸し じゃが芋のカレー炒め 香の物(赤しその実漬) フルーツ(りんご)	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃)	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 ほうれん草とかかマの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ますのチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 香の物(しば漬) フルーツ缶(キウイ)	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの含め煮 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 さつま揚げといんげんの炒め物 浅漬(白菜) フルーツ(りんご)
栄養価	エネルギー 1498kcal	エネルギー 1556kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1605kcal	エネルギー 1509kcal	エネルギー 1501kcal
	タンパク質 60.9 g	タンパク質 65 g	タンパク質 61.7 g	タンパク質 59.4 g	タンパク質 69.3 g	タンパク質 63.5 g	タンパク質 57.5 g
	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.5 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11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
朝食	御飯 ミートボール カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) カルシウム牛乳	バターロール (マーガリン) 里芋のそぼろ煮 おくらのお浸し みそ汁(もやし・かぶ葉) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	御飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・しろな) 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 ふりかけ(たらこ) 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・おつゆ麴) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し たいみそ みそ汁(もやし・貝割) カルシウム牛乳
昼食	炒飯 <small>えびと厚揚げのオイスターソース炒め</small> 杏仁フルーツ 中華スープ(青梗菜・春雨)	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 あじの香味焼き 卵の花 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(小松菜・えのき)	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(玉葱・大根葉)	味噌ラーメン 餃子 青梗菜の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 赤魚の粕漬焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ(りんご) 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・うずまき麴)
おやつ	ゼリー	★あまおうムースケーキ	どらやき	おまんじゅう	野菜ゼリー	白い風船	抹茶ミルクババロア
夕食	御飯 たらの照り煮 なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のみそマヨ焼き かぼちゃの煮物 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 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(りんご)	御飯 ハンバーグ じゃが芋の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの照り焼き 里芋の含め煮 畑菜の磯和え フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き えびとかぶのスープ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 さばの味噌煮 さつま揚げと根菜の炒め物 青梗菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1631kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1471kcal	エネルギー 1481kcal	エネルギー 1517kcal
	タンパク質 67.9 g	タンパク質 58.1 g	タンパク質 62.6 g	タンパク質 56.8 g	タンパク質 62.6 g	タンパク質 65 g	タンパク質 63.4 g
	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 8.1 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 8.7 g	食塩相当量 6.2 g	食塩相当量 7.3 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18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)
朝食	御飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(長葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	クリームパン かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	御飯 厚揚げの含め煮 オクラとえのきの和え物 うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 青梗菜とお魚ソーセージのソテー 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜とちくわの和え物 のり佃煮 みそ汁(しめじ・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳
昼食	御飯 フライ二種盛り ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 京風豆腐 フルーツ(パイン) みそ汁(冬瓜・カメ)	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(畑菜・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(白菜・しめじ)	御飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン) 中華スープ(春雨・かぶ葉)	御飯 さばの七味焼き ひじきの煮物 フルーツ(メロン) みそ汁(しろな・えのき)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)
おやつ	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー	プリン
夕食	御飯 あじの塩麹焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 甘酢のミートボール 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 バジルポテト 人参サラダ 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 小松菜の磯和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらちり 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 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)
栄養価	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1556kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1480kcal	エネルギー 1461kcal	エネルギー 1569kcal
	タンパク質 57.8 g	タンパク質 70.2 g	タンパク質 61.1 g	タンパク質 65.4 g	タンパク質 67.3 g	タンパク質 56.3 g	タンパク質 62.2 g
	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 7.0 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 7.3 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25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)
朝食	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・ワケ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの胡麻ドレ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(青梗菜・おつゆ麴) カルシウム牛乳	黒糖ロール (マーガリン) さつま揚げの炒め煮 小松菜のなめたけ和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ) カルシウム牛乳 (パン禁: しそ昆布)	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜のベーコン炒め うめびしお みそ汁(さつま芋・ワケ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー 畑菜としめじの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 メバルの揚げ浸し 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)	御飯 鶏肉の生姜焼き なすの煮浸し ゼリー みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(玉葱・ねぎ)	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 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 赤魚の香味焼き 肉じゃが フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(小松菜・うずまき麴)	生姜あんかけうどん 鶏肉の唐揚げ 白菜のうま塩和え フルーツ缶(みかん)
おやつ	おせんべい	バームクーヘン	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
夕食	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)	御飯 あじの山椒焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め 高菜漬 フルーツ(オレンジ)	御飯 ますのごま醤油焼き ふろふき大根 青梗菜のお浸し 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 フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース しろなとちくわの煮浸し カリフラワーサラダ フルーツ(りんご)	御飯 さばの南部焼き 卵の花 香の物(つぼ漬) フルーツ(メロン)
栄養価	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1625kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1519kcal
	タンパク質 64.5 g	タンパク質 58.2 g	タンパク質 67.6 g	タンパク質 54.5 g	タンパク質 67.4 g	タンパク質 61.4 g	タンパク質 59.2g
	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 8.1g

※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。