



# 献立表



			1月 1日(水)	1月 2日(木)	1月 3日(金)	1月 4日(土)	1月 5日(日)
朝			御飯 お雑煮風 数の子 黒豆 筑前煮 紅白生酢 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 野菜クリーム煮 人参と蒸しどりのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(なめこ) オムレツ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) トマトチキンビーンズ ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐の煮物 白菜のポン酢和え 牛乳
昼食			赤飯 すまし汁(生麩) 鶏肉の八幡巻き 紅白かまぼこ 伊達巻 昆布巻き	御飯 すまし汁(花麩) 白身魚のあんかけ 白菜の甘酢生姜和え 果物	御飯 すまし汁(はんぺん) 肉じゃが キャベツのおかか和え 果物	御飯 みみ汁 魚のレモン醤油蒸し 切干大根の炒め煮 メロンフルーチェ	御飯 すまし汁(わかめ) 赤魚のかば焼き ピーマンの炒め煮 大根の青じそ和え
夕食			御飯 すまし汁(しめじ) ぶりの照り焼き 栗きんとん 白菜のお浸し	御飯 中華スープ(にら) 回鍋肉 焼売 春雨の酢の物	御飯 すまし汁(豆腐) 鮭のあんかけ さつまいもの甘煮 ほうれん草の胡麻和え	御飯 すまし汁(えのき) 牛と豆腐の煮物 冬瓜の煮物 なます	御飯 コンソメスープ(コーン) 鶏モモ肉の照り焼き 青梗菜の炒め煮 果物
おやつ			リンゴジュース	ヨーグルト	ジュース	甘酒プリン	ストロベリーババロア
			エネルギー 1379kcal 蛋白質 60.1g 脂質 28.1g 塩分 8.7g	エネルギー 1315kcal 蛋白質 47.6g 脂質 25.2g 塩分 7.5g	エネルギー 1287kcal 蛋白質 50.3g 脂質 18.2g 塩分 8.1g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 54.6g 脂質 24.4g 塩分 7.2g



# 献立表



	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)	1月 12日(日)
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜のコンソメ煮 ほうれん草の白和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 白菜煮浸し 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉と野菜のポン酢煮 胡瓜の胡麻和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ たまごサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 肉団子の照り焼き キャベツとコーン和え 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 高野の炊き合わせ 玉ねぎのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 厚揚げの野菜あんかけ キャベツサラダ 牛乳
昼 食	ちらし寿司 豚汁 きんぴらごぼう 果物	七草粥 味噌汁(ほうれん草) 牛肉の卵とじ 里芋の煮物 キャベツサラダ	御飯 味噌汁(えのき) 豚肉のオイスターソース けんちん煮 ほうれん草のお浸し	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 チャプチェ みかんフルーチェ	御飯 味噌汁(白菜) 鶏の唐揚げ さつま揚げの煮物 おすわい	小豆粥 すまし汁(手まり麩) 赤魚の粕漬け焼き 茄子のそぼろ炒め 果物	御飯 すまし汁(卵豆腐) 鶏と野菜の味噌炒め 白菜の煮物 もずく和え
夕 食	御飯 オニオンスープ 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(卵豆腐) 天然ぶりの照り焼き さつま芋のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	御飯 すまし汁(かまぼこ) 豆腐ハンバーグ ピーマンとモヤシ炒め 果物	御飯 味噌汁(小松菜) 焼き鯖のおろしかけ かぼちゃのいところ煮 オクラの青じそ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚の味噌焼き ほうれん草の卵炒め 果物	御飯 コンソメスープ(枝豆) ポークチャップ じゃが芋の煮物 スパサラダ	御飯 味噌汁(春菊) 鮭の塩焼き 春雨とピーマン炒め 果物
おやつ	さつま芋とリンゴのミルク煮	プチシュー	ヨーグルトゼリー	水ようかん	酒まんじゅう	青りんごゼリー	グレープゼリー
	エネルギー 1311kcal 蛋白質 57.1g 脂質 27.2g 塩分 7.9g	エネルギー 1249kcal 蛋白質 51.7g 脂質 36.2g 塩分 8.7g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 51.8g 脂質 29.1g 塩分 8.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 46.5g 脂質 48.7g 塩分 9.0g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 65.1g 脂質 37.1g 塩分 9.4g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 56.2g 脂質 39.9g 塩分 8.6g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 51.7g 脂質 22.5g 塩分 9.2g



# 献立表



	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)	1月 19日(日)
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 彩り卵とじ オニオンサラダ 人参と蒸しどりのサラダ	御飯 味噌汁(里芋) 大根のそぼろ煮 白菜のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜ソテー なの花と湯葉の和え物 牛乳	あんぱん ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 高野豆腐の含め煮 しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 野菜のクリーム煮 コールスロー 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳
昼	御飯 すまし汁(手まり麩) すき焼き オクラのおかか和え いちごフルーチェ	御飯 味噌汁(さつまいも) タラのムニエル 冬瓜の葛煮 ほうれん草のナムル	チキンライス ポテトポタージュ 一口メンチカツ 果物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) ひらすの西京焼き 里芋と大根のあんかけ フルーチェ(杏仁)	御飯 トマトスープ 魚のピカタ さつまいものそぼろ煮 果物	豚丼 味噌汁(根菜) 卵の花 みかんフルーチェ	御飯 すまし汁(手まり麩) タラの野菜あんかけ 小松菜と揚げの煮物 湯葉サラダ
夕	御飯 味噌汁(じゃがいも) 鰯の山椒煮 切干大根のサラダ うぐいす豆煮	御飯 すまし汁(かまぼこ) 和風おろしハンバーグ 花野菜のソテー 果物	御飯 赤だし ホッケの塩焼き ごぼう炒め ピーマンのおかか和え	御飯 すまし汁(小松菜) 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ煮 白菜の柚子味噌和え	御飯 味噌汁(もやし) 鶏とピーマン炒め ビーフソテー キャベツのもろみ和え	御飯 すまし汁(春菊) 海老の中華煮 ほうれん草サラダ 果物	御飯 コンソメスープ(コーン) つくねの煮物 胡瓜の梅和え 果物
おやつ	デミケーキ	ミカンゼリー	黒糖饅頭	生姜湯	梅ゼリー	吹雪饅頭	ピーチゼリー
	エネルギー 1606kcal 蛋白質 62.4g 脂質 49.1g 塩分 7.9g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 47.7g 脂質 27.0g 塩分 7.5g	エネルギー 1296kcal 蛋白質 48.3g 脂質 22.1g 塩分 9.1g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 59.3g 脂質 40.9g 塩分 6.6g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 55.4g 脂質 23.5g 塩分 7.9g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 50.1g 脂質 22.3g 塩分 8.7g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 54.5g 脂質 30.5g 塩分 6.5g



# 献立表



	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)	1月 26日(日)
朝	御飯 味噌汁(オクラ) 大豆煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) がんもの煮物 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉と野菜のコンソメ煮 胡瓜の胡麻和え 牛乳	チョコパン ソーセージソテー オニオンサラダ 牛乳	キャロットパン 豆乳スープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(大根) 厚揚げのケチャップ煮 なめ茸おろし 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) ほうれん草の卵とし キャベツのお浸し 牛乳
昼 食	御飯 根菜汁 メンチカツ さつま揚げの煮物 果物	プルコギ丼 味噌汁(じゃがいも) ツナと白菜の旨煮 果物	御飯 もずくスープ 鱈の幽庵焼き 大根の味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え	御飯 味噌汁(えのき) <small>チキンステーキ(青じそおろしソース)</small> 冬瓜の煮物 マカロニサラダ	醤油ラーメン 海老団子の煮物 春菊の胡麻和え	御飯 すまし汁(はんぺん) 鮭のマヨ焼き 菜種和え 果物	御飯 そば汁(そば) 豚じゃが 青梗菜と油揚げの煮物 果物
夕 食	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮浸し ビーフンサラダ	御飯 のっぺい汁風 ホッケの塩焼き 茄子の吉野煮 なの花の和え物	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) ぶりの甘酢あんかけ ひじきサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 高野豆腐の含め煮 果物	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの洋風煮 スパサラダ	御飯 味噌汁(白菜) 赤魚の煮つけ 大根の煮物 おからとツナのサラダ
おやつ	ドーナツ	いちごムース	さつま芋のはちみつ煮	かぼちゃのババロア	コーヒーゼリー	紫芋饅頭	レモンティーゼリー
	エネルギー 1537kcal 蛋白質 52.2g 脂質 38.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 49.7g 脂質 46.7g 塩分 6.4g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 57.3g 脂質 26.8g 塩分 8.0g	エネルギー 1685kcal 蛋白質 59.7g 脂質 60.8g 塩分 7.6g	エネルギー 1284kcal 蛋白質 61.6g 脂質 32.4g 塩分 10.5g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 53.0g 脂質 36.7g 塩分 6.9g	エネルギー 1296kcal 蛋白質 53.9g 脂質 23.7g 塩分 7.0g



# 献立表



	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	御飯 味噌汁(豆腐) 肉団子煮物 ナムル 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 大根と里芋のそぼろあん フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(じゃがいも) スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳	クリームパン キャベツと鶏の洋風煮 ブロッコリーのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 厚揚げの野菜あんかけ 切干大根のサラダ 牛乳		
昼 食	御飯 おでん 果物	チャーハン 中華スープ 八宝菜風 杏仁ムース	ちらし寿司 すまし汁(菜の花) がんもの煮物 果物	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース ほうれん草のソテー ミックスフルーツ	鶏そぼろ丼 味噌汁(しめじ) 白菜の煮物 フルーチェ		
夕 食	御飯 ポテトスープ 鶏肉と照り焼き 小松菜と海老の炒め物 白菜の味噌和え	御飯 すまし汁(かにかま) 鯖の味噌煮 さつま揚げの煮物 オクラとしめじの和え物	御飯 コンソメスープ(エリンギ) 酢どり風 小松菜のソテー パンプキンサラダ	御飯 味噌汁(大根) ホキの塩焼き 茄子の揚げ煮 ツナサラダ	御飯 すまし汁(小松菜) 鮭の和風あんかけ じゃが芋の煮物 卵豆腐		
お や つ	カスタードケーキ	抹茶饅頭	プリン	せんべい	バームクーヘン		
	エネルギー 1408kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.8g 塩分 8.2g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 52.7g 脂質 42.5g 塩分 9.4g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 47.1g 脂質 49.2g 塩分 9.1g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 56.7g 脂質 60.9g 塩分 8.9g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 53.3g 脂質 38.0g 塩分 7.5g		