

献立表 1月 朝食

			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) ハムステーキ マカロニサラダ ツナマリネ 高野豆腐煮 塩麹金平 フルーツ	1月6日(月) 豚肉と野菜のゆず塩炒め 炊き合わせ 味のり 炒り玉子 水餃子 フルーツ	1月7日(火) 肉団子のデミソース きのこソテー のり佃煮 かぼちゅ煮 花天 フルーツ	1月8日(水) 田舎煮 小松菜の白和え 味のり ミニハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	1月9日(木) 豆腐ステーキ 野菜あんかけ 鶏肉と大根の煮物 のり佃煮 青菜のピーナッツ和え 生姜天 フルーツ	1月10日(金) 野菜炒め 南瓜のいとこ煮 味のり 蒸し鶏と青菜の梅和え オムレット フルーツ	1月11日(土) 大根のそぼろあん チャプチェ のり佃煮 たまねぎ棒 うくいす豆 フルーツ
E 294kcal P 8.6g F 17g C 27.2g Na 2.2g	E 213kcal P 8.3g F 10.7g C 21.9g Na 2.2g	E 234kcal P 12.1g F 8.3g C 28.3g Na 3.1g	E 252kcal P 8.9g F 14.1g C 22.8g Na 1.5g	E 235kcal P 8.1g F 9.5g C 29.2g Na 3g	E 193kcal P 7.5g F 7g C 25.1g Na 1.9g	E 195kcal P 7.1g F 3.3g C 33.6g Na 2.5g
1月12日(日) ジャーマンポテト キャベツのカニカマサラダ ピーンストマト ウインナーソーセージ 焼売 フルーツ	1月13日(月) 鶏の照焼き 切干大根のそぼろ炒め 味のり インゲンのおかか和え 三色豆 フルーツ	1月14日(火) 厚揚げのそぼろあん ひじきサラダ 味のり 青梗菜と蒸し鶏の和え物 玉ねぎボール フルーツ	1月15日(水) 鱈のごま焼き スクランブルエッグ のり佃煮 小松菜のソテー ミニハンバーグ フルーツ	1月16日(木) ホークさっぱり炒め 牛蒡とつきこんの金平 味のり ポテトサラダ うくいす豆 フルーツ	1月17日(金) 野菜炒め なすの肉味噌あん のり佃煮 青梗菜のソテー 昆布豆 フルーツ	1月18日(土) オムレット オーロラソース ひじきの炒め煮 味のり 甘辛バーグ 釜炊き生姜 フルーツ
E 227kcal P 8.4g F 11.1g C 27g Na 1.8g	E 192kcal P 9.8g F 5.2g C 27.4g Na 1.9g	E 186kcal P 8.3g F 8.8g C 19.3g Na 2.2g	E 217kcal P 14.8g F 7.3g C 22.2g Na 2.4g	E 304kcal P 8.9g F 18.6g C 26.9g Na 1.5g	E 216kcal P 7.1g F 12g C 19.9g Na 2g	E 217kcal P 8.5g F 7.5g C 29.2g Na 2.6g
1月19日(日) ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ ミートボール 水餃子 なめ茸 フルーツ	1月20日(月) 田舎煮 キャベツのカニカマサラダ 味のり 小松菜のソテー ウインナーソーセージ フルーツ	1月21日(火) ほっけの照焼き 大豆とひじきの煮物 のり佃煮 ごぼうサラダ うくいす豆 フルーツ	1月22日(水) ジャーマンポテト ナポリタン 味のり オクラのさっぱり和え 玉ねぎボール フルーツ	1月23日(木) オムレット ミートソース 大根のカニカマあん のり佃煮 インゲンの胡麻和え 金時豆 フルーツ	1月24日(金) ハムステーキ 田舎煮 味のり チンゲン菜のナムル 味のり フルーツ	1月25日(土) 筑前煮 五目切干大根 のり佃煮 大学芋 コーン焼売 フルーツ
E 303kcal P 11.2g F 15.2g C 30.1g Na 2.4g	E 194kcal P 6.9g F 11.7g C 16g Na 1.6g	E 208kcal P 10.3g F 6.7g C 27g Na 2.2g	E 184kcal P 7g F 5.3g C 30.2g Na 1.6g	E 209kcal P 7.4g F 4.9g C 33.4g Na 2.4g	E 205kcal P 7.6g F 10.1g C 20.7g Na 2.7g	E 244kcal P 9.2g F 8.1g C 34.7g Na 2.1g
1月26日(日) ハンバーグ ホウイットソース 白菜サラダ 小松菜のソテー 三色豆 ウインナー フルーツ	1月27日(月) スクランブルエッグ 野菜炒め のり佃煮 かぼちゅ煮 おかずぜんまい フルーツ	1月28日(火) 赤魚の山椒焼き ひじきの炒め煮 味のり ポテトサラダ 玉ねぎボール フルーツ	1月29日(水) 甘辛肉団子 五目卵の花 のり佃煮 オクラのおかか和え 味山菜 フルーツ	1月30日(木) オムレット ミートソース 春雨の胡麻マヨサラダ 味のり 人参ナポリタン 金時豆 フルーツ	1月31日(金) ほっけの塩焼き 肉じゃが のり佃煮 青菜の辛子和え たまねぎ棒 フルーツ	
E 240kcal P 9.6g F 11.2g C 26.7g Na 2g	E 232kcal P 10.7g F 8.9g C 28.3g Na 2.4g	E 193kcal P 10.2g F 5.9g C 24.3g Na 2.1g	E 260kcal P 12.4g F 10g C 30.7g Na 3.8g	E 276kcal P 6.6g F 14.9g C 28.7g Na 1.8g	E 218kcal P 11.4g F 5.7g C 30.1g Na 3g	

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 1月 昼食

			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)	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)
カレーコロッケ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え あおさ天 なめ茸 E 290kcal P 9.2g F 11.7g C 37.1g Na 2.2g	お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆 さつま芋サラダ E 380kcal P 12.7g F 21.6g C 32.5g Na 1.6g	イカフライ/ソーゼージカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー オムレツ 卵の花 セリー E 304kcal P 10.8g F 12.4g C 37.9g Na 2.1g	さわらのチリソース ベベロンチーノ 竹の子の味噌炒め 焼売 大豆の煮物 なめ茸 E 397kcal P 17.2g F 21.2g C 35.5g Na 3.4g	マヨネーズカツ ひじきサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え 釜炊き生姜 E 286kcal P 10.1g F 15.5g C 28.2g Na 3.4g	八宝菜 野菜コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め 中華うり E 234kcal P 9.4g F 12.2g C 26.1g Na 2.7g	のり塩揚げ/エビカツ マカロニサラダ 金平ごぼう フランク インゲンのおかかかえ ビビンバ山菜 E 357kcal P 13.7g F 18.1g C 34.8g Na 3g
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)
オムレツ/オーロラソース クラムチャウダー ミートボール 青菜の炒め物 高野豆腐煮 えび入り団子 E 350kcal P 14.9g F 17.2g C 33.4g Na 3.2g	豆腐ステーキ/野菜甘酢あん 焼きビーフン 青梗菜の煮浸し コーン焼売 梅かつおザーサイ たまねぎ棒 E 230kcal P 7.1g F 9.5g C 28.4g Na 2.9g	桜えびグリミーコロッケ 塩昆布とツナのパスタ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草平焼き もやしの豆板醤炒め 味の花 E 317kcal P 9.3g F 15.2g C 33.8g Na 2.7g	チキン南蛮/タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 甘辛肉団子 インゲンソテー わさび漬 E 400kcal P 15.5g F 18.4g C 42g Na 4.2g	厚切りハムカツ 麻婆豆腐 牡丹ちくわ煮 オムレツ 若芽のナムル 青じそ和風お豆サラダ E 316kcal P 13.9g F 16.3g C 29.9g Na 3.5g	鱈の塩焼き かき揚げ 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳 クワイの粒マスタード和え E 362kcal P 16.6g F 23.6g C 26.9g Na 2.2g	イカの天ぷら/おろしあん 煮物 つきこんのピリ辛炒め あおさ天 ポテトサラダ ウィンナーソーゼージ E 285kcal P 12.6g F 13.2g C 28.5g Na 3g
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)
酢豚/生姜揚げ餃子 チャプチェ 小松菜のピーナッツ和え 三色豆 かぼちゃ煮 味の花 E 234kcal P 7.5g F 4g C 41.5g Na 2.7g	ごろいメンチカツ ポンゴレスバゲティ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬 生姜天 E 392kcal P 15.2g F 21g C 34.7g Na 2.2g	天判肉包み/カレーソースがけ ツイストマカロニサラダ いんげんのおかかかえ フライドポテト もやしのソテー 釜炊き生姜 E 301kcal P 8.6g F 16g C 31.8g Na 2.6g	白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花 塩麹金平 E 307kcal P 12.3g F 13.2g C 37.8g Na 2.6g	ハンバーグ/ハーベキューソース ベベロンチーノ 青梗菜の辛子和え 海老フライ 切干大根のゆず風味 うぐいす豆 E 322kcal P 13g F 13.7g C 38.2g Na 2.7g	かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びだし おかずぜんまい E 253kcal P 12.8g F 10.1g C 28.3g Na 2.7g	牛肉コロッケ シルバーサラダ ビーンストマト かに風味焼売 梅かつおザーサイ さつま芋のレモンあん E 369kcal P 7.1g F 17.7g C 47.4g Na 2g
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)	
チキン/ドマドソース/オムレツ 和風ひじきサラダ がんも煮 インゲンの胡麻和え 人参のしりしり 中華うり E 250kcal P 11.7g F 12.9g C 23.2g Na 3.7g	肉団子の甘酢あん/野菜春巻き 中華サラダ 鹿の子こんにやく煮 揚げ餃子 もやしのナムル しそ昆布 E 283kcal P 9.9g F 10.3g C 39.2g Na 4g	味噌かつ/平焼き 山菜パスタ チンゲン菜ソテー フランク 若芽と竹輪のぬた 厚揚げの生姜煮 E 311kcal P 11.5g F 14.3g C 33.7g Na 3.3g	白身魚天/中華あんがけ ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆 かぼちゃ煮 E 300kcal P 11.6g F 11.4g C 39g Na 2.1g	木の葉メンチかつ カレー 人参のしりしり ウィンナーソーゼージ 梅かつおザーサイ さつま芋のレモンあん E 420kcal P 12.3g F 22.9g C 43.7g Na 3.4g	甘辛唐揚げ/オムレツ ベベロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物 味山菜 E 359kcal P 16.6g F 15.5g C 39.7g Na 3.9g	

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 1月 夕食

			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)	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)
厚揚げの中巻あんかけ 大根の青じそサラダ 甘辛肉団子 小松菜の胡麻和え 茄子の南蛮漬け 金時豆	桜えびグリーンミーコロッケ 塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 焼売 もやしと豆板醤炒め 玉ねぎボール	酢豚/ミニ野菜春巻き チャプチェ 小松菜のピーナッツ和え 生姜揚げ餃子 三色豆 味山菜	ごっついメンチカツ 野菜炒め 生姜天 ほうれん草平焼き ピビンハ山菜 フランク	大判肉包み カレーソースがけ ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え フライドポテト 釜炊き生姜 うぐいす豆	かつ煮 ボンゴレスパゲティ 煮物 花さつま 青菜の煮びたし コーン焼売	ハンバーグ パーベキュウソース 和風ひじきサラダ 青菜の辛子和え 海老フライ 切干大根のゆず風味 水餃子
E 276kcal P 8.8g F 11g C 35.4g Na 3.6g	E 306kcal P 9.3g F 15.4g C 32.4g Na 2.4g	E 225kcal P 6.9g F 5.2g C 38g Na 2.4g	E 341kcal P 14.5g F 20.2g C 24.5g Na 2.2g	E 331kcal P 9g F 15.8g C 39.2g Na 2.4g	E 305kcal P 14.7g F 11.6g C 35.3g Na 2.6g	E 322kcal P 13.1g F 17.1g C 31.6g Na 3.5g
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)
赤魚の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ 花型さつま揚げ おかずぜんまい わさび漬	牛肉コロッケ ペペロンチーノ ピーンストマト 甘辛肉団子 さつま芋のレモンあん 中華うり	チキン トマトソース/オムレツ 中華春雨サラダ がんも煮 ウインナー インゲンの胡麻和え ピビンハ山菜	肉団子の甘酢あん/野菜春巻き 焼きビーフン 鹿の子こんにゃく煮 揚げ餃子 しそ昆布 ポテトサラダ	白身魚天 中華あんかけ 山菜パスタ かぼちゃ煮 花天 中華うり えび入り団子	木の葉メンチかつ カレー 人参のしりしり ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ 金時豆	味噌かつ ペネサダ 青菜の炒め物 フランク 若芽と竹輪のぬた 味山菜
E 231kcal P 13.3g F 7.6g C 26g Na 3.1g	E 379kcal P 10g F 16g C 50g Na 2.5g	E 255kcal P 12.2g F 11.9g C 25.1g Na 3.1g	E 311kcal P 9.5g F 12.5g C 40.3g Na 3.5g	E 259kcal P 12.2g F 7.3g C 36g Na 2.7g	E 415kcal P 13.2g F 22.2g C 42.6g Na 3.3g	E 339kcal P 11.4g F 18.5g C 32.1g Na 3g
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)
鱈の西京焼き きのこソテー 蓮根金平 えび入り団子 大学芋 中華うり	甘辛唐揚げ/オムレツ 白菜サラダ 大豆の煮物 花さつま 若芽の酢の物 水餃子	根菜つくね/野菜春巻き コールスローサラダ 小松菜の煮浸し コーン焼売 おかずぜんまい かぼちゃ煮	肉団子の野菜あん/揚げミニ餃子 煮物 若芽のナムル 花天 味山菜 フランク	鶏の煮物 かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆 梅かつおザーサイ	アジフライ ナポリタン ひじき煮 フランク ポテトサラダ なめ茸	油淋鶏 南瓜サラダ もやしのソテー 水餃子 えび入り団子 うぐいす豆
E 232kcal P 15g F 6.8g C 28g Na 2.1g	E 345kcal P 18.2g F 13.6g C 37.6g Na 3.6g	E 292kcal P 9.7g F 13g C 34.5g Na 3.4g	E 233kcal P 11.7g F 8.4g C 28.2g Na 3.8g	E 323kcal P 12.2g F 18.9g C 24.9g Na 1.6g	E 321kcal P 11.1g F 14.6g C 35.5g Na 2.4g	E 352kcal P 14.6g F 13g C 43.5g Na 2.4g
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)	
豚肉と木耳の玉子炒め カニクリームコロッケ ポテトサラダ 玉ねぎボール ピビンハ山菜 味の花	のり塩拌刺/エビカツ マカロニサラダ 金平こぼろ 花さつま オクラのおかか和え 焼売	オムレツ オーロラソース クラムチャウダー 青菜の炒め物 ミニバーグ 金時豆 中華うり	イカフライ/ソーセージカツ 五目切干大根 チンゲン菜のピーナッツ和え 焼売 ポテトフライ ゼリー	パスタ 野菜コロッケ つきこんの味噌炒め 生姜揚げ餃子 中華うり えび入り団子	マヨ玉カツ ひじきサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ 釜炊き生姜 うぐいす豆	
E 333kcal P 11.6g F 21.7g C 23.4g Na 2.6g	E 367kcal P 15g F 17.3g C 38.3g Na 2.9g	E 290kcal P 10.6g F 15.5g C 25.8g Na 2.4g	E 308kcal P 11.6g F 13.8g C 36.3g Na 1.6g	E 271kcal P 11.6g F 13.2g C 30.8g Na 2.9g	E 314kcal P 10.4g F 15.4g C 34.3g Na 2.8g	

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。