



# 週間献立表

	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)
朝食	ごはん 洋風卵焼き ほうれん草のくるみ和え あみえび佃煮 みそ汁	ごはん がんもの煮物 白菜のごまよごし 青しその実漬け みそ汁	ごはん 野菜ソテー フロッコリーの和風和え えびみそ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ みそ汁	食パン ジャム オムレツ ほうれん草サラダ コンソメスープ	ごはん さつまいも揚げと里芋の煮物 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁	中華粥風 黒酢の肉団子 野菜炒め うめびしお みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	お赤飯 焼き物 煮しめ おせち フルーツ(苺&キウイ) すまし汁	ごはん 松風焼き じゃがいもの煮っころがし なます お吸い物	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和風和え みそ汁	ごはん 回鍋肉 かに焼売 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 白身魚のバター醤油焼き じゃがいものとほろ炒め フロッコリーの胡麻和え みそ汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁	たいめいけん特製ハマシライス スペイン風オムレツ ほうれん草ソテー ジョア
おやつ	干支饅頭	練り切り	クリームパン	カスタードケーキ	杏仁豆腐	カステラ饅頭	抹茶プリン
夕食	ごはん 豚肉のポン酢炒め さつまいも甘煮 しば漬け りんご缶	ごはん カレイの照り焼き ぜんまい煮 うぐいす豆 みかん缶	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ きゅうり漬け マンゴー缶	ごはん たらこの揚げ浸し風 なすの含め煮 金時豆 カクテル缶	ごはん 炒り擬製豆腐 かぶとつみれの炊き合わせ 桜大根 黄桃缶	ごはん 赤魚の山椒煮 なすとピーマンの炒め物 白花豆 洋梨缶	ごはん 焼き豚 温泉卵 オクラおろし和え パイ缶
エネルギー	1645 Kcal	1361 Kcal	1496 Kcal	1485 Kcal	1367 Kcal	1350 Kcal	1548 Kcal
蛋白質	56.8 g	55.6 g	56.6 g	54.9 g	55.4 g	52.5 g	58 g
塩分	8.2 g	7.2 g	7.2 g	6.2 g	7.8 g	6.4 g	7.6 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。  
 ※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

# 週間献立表

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝食	ごはん 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 ちくわと小松菜の煮浸し しば漬け みそ汁	ごはん 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の和え物 えびみそ みそ汁	ごはん ミートボール 白菜ときこのこのポン酢和え あみえび佃煮 みそ汁	ごはん さつま揚げの炒め煮 キャベツとツナの和え物 ふりかけ みそ汁	ごはん あんかけ五目玉子 いんげんのごま和え 桜大根 みそ汁	バターロール ジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ パンフキンスープ
10時	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん ぶい大根 さつまいも甘煮 ほうれん草の磯和え みそ汁	ごはん 卵焼き和風あんかけ 焼きビーフン 白菜のナムル 中華スープ	ごはん たらのみそマヨ焼き なすの含め煮 キャベツの甘酢漬け みそ汁	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 海老焼売 青菜の中華和え 中華スープ	ごはん カレイのムニエル ハムともやしの炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ	ごはん チキンカレー 和風サラダ 福神漬け いちご ジョア	ごはん あじの香味焼き ごぼうの炒り煮 野菜サラダ みそ汁
おやつ	きみしぐれ	手作りココア蒸しパン	モカロールケーキ	みそ饅頭	ようかん	チョコクレープ	プリン
夕食	ごはん 鶏肉のカレー風味焼 春雨の炒め物 白花豆 マンゴー缶	ごはん さほの照り焼き ひじきの五目煮 金時豆 パイン缶	ごはん メンチカツ じゃがいものソテー 赤しその実漬け りんご缶	ごはん 赤魚の煮付 絹揚げと大根のみそ炒め うぐいす豆 バナナ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き なすの揚げ浸し 青しその実漬け みかん缶	ごはん 白身魚のきのこと蒸し つみれと大根の煮物 昆布佃煮 カクテル缶	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜のくず煮 大豆と金時豆の甘煮 白桃缶
エネルギー	1414 Kcal	1399 Kcal	1378 Kcal	1493 Kcal	1413 Kcal	1390 Kcal	1384 Kcal
蛋白質	56.7 g	50.4 g	49.8 g	57.8 g	51 g	57.8 g	55.7 g
塩分	6.3 g	7.5 g	7 g	7.1 g	7.3 g	7.5 g	6.4 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
朝食	ごはん 高野豆腐の含め煮 長芋とろろ のい佃煮 みそ汁	ごはん さばのトマト煮 キャベツのごま和え ふいかけ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 赤しその実漬け みそ汁	ごはん かぶのどぼろ煮 いんげんの和風マヨ和え えびみそ みそ汁	ごはん さつま揚げと大根の治部煮 白菜のゆず醤油和え つぼ漬け みそ汁	食パン ジャム オムレツ フロッキーのツナサラダ クリームスープ	ごはん 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 牛肉コロッケ かぶのコンソメ煮 千キンサラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 かにかまと白菜の和え物 みそ汁	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ キャベツのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん さばの西京焼き じゃがいもの煮物 白菜の和え物 お吸い物	味噌ラーメン 餃子 青菜のナムル ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 春巻き もやしのゆかい和え 中華スープ	ごはん ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 春雨サラダ みそ汁
おやつ	酒饅頭	チョコパン	どら焼き	セレクト	人形焼き	カステラ	カスタードケーキ
夕食	ごはん 中華煮 かに焼売 高菜漬け 黄桃缶	ごはん フルコギ なすの含め煮 桜大根 みかん缶	ごはん かれいのみいん焼き 里芋の煮っころがし きゅうり漬け 洋梨缶	ごはん 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 ザーサイ パイ缶	ごはん 赤魚のつけ焼き じゃがいもの含め煮 金時豆 バナナ	ごはん 白身魚の七味焼き 切干大根の炒め煮 青しその実漬け マンゴー缶	ごはん 千キンステーキ かぶのコンソメ煮 しば漬け カクテル缶
エネルギー	1490 Kcal	1497 Kcal	1444 Kcal	1499 Kcal	1487 Kcal	1489 Kcal	1473 Kcal
蛋白質	49.9 g	51.9 g	55.3 g	56.2 g	57.5 g	60.2 g	54.1 g
塩分	8.2 g	6.8 g	6.9 g	8.7 g	6.8 g	8.7 g	7.2 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



# 週間献立表

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
朝食	ごはん ソーセージとピーマンソテー 大根のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮びたし きゅうり漬け みそ汁	ごはん 豆腐揚げの煮物 キャベツの和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん がんと冬瓜の煮物 白菜のわさび和え ふいかけ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーの辛子マヨサラダ コーンスープ	ごはん さつまいも揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え えびみそ みそ汁	ごはん いわしのかば焼き 白菜のお浸し 梅干し みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	グレープジュース	牛乳	牛乳
昼食	三色丼 ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け お吸い物	ごはん さほの生姜煮 きんぴらごぼう 白菜の青じそ和え みそ汁	けんちんうどん 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 杏仁ムース	ごはん 鶏肉のクリーム煮 フロッキー炒め パンフレキシブルサラダ コンソメスープ	ごはん あじの香味焼き なすのみそ炒め 白菜の中華サラダ みそ汁	ごはん たらこの南蛮漬風 大根の信田煮 白菜の生姜醤油和え お吸い物	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜サラダ コンソメスープ
おやつ	レモンケーキ	ドーナツ	あんぱん	手作りいちご蒸しパン	ピーチゼリー	バウムクーヘン	吹雪饅頭
夕食	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 赤しその実漬け りんご缶	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め かぶのかにあんかけ うずら豆 白桃缶	ごはん ぶりの塩麹焼き マカロニサラダ うぐいす豆 みかん缶	ごはん 赤魚の粕漬け焼き ひじきの煮物 つぼ漬け バナナ	ごはん 豆腐ステーキ フロッキーソテー 青しその実漬け 洋梨缶	ごはん 豚肉の葱塩炒め さつまいもの甘煮 桜大根 パイン缶	ごはん 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 あみえび佃煮 黄桃缶
エネルギー	1363 Kcal	1453 Kcal	1473 Kcal	1450 Kcal	1434 Kcal	1474 Kcal	1433 Kcal
蛋白質	52.2 g	53.8 g	56.1 g	56.6 g	52.1 g	48.6 g	55.5 g
塩分	7.3 g	7.9 g	7.8 g	8.1 g	7.3 g	7 g	7 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



# 週間献立表



	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
朝食	ごはん じゃがいもの炒め物 ほうれん草の和風和え ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 青梗菜とベーコンの炒めもの 赤しその実漬け みそ汁	食パン ジャム ウインナー入り野菜炒め マカロニサラダ オニオンスープ				
10時	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	ごはん 赤魚の香味蒸し 里芋の煮物 白菜とにらのごま醤油和え みそ汁	ごはん かれいの生姜煮 なすのみそ炒め ほうれん草の和風和え お吸い物	ごはん 青椒肉絲風 肉焼売 もやしのナムル 中華スープ				
おやつ	せんべい	黒糖きなこパンケーキ	セレクト				
夕食	ごはん 豚卵とじ れんこんのピリ辛炒め 大豆と金時豆の甘煮 マンゴー缶	ごはん 鶏肉のタルタル焼き 刻み昆布の炒り煮 うずら豆 みかん缶	ごはん 白身魚の照り焼き 大根のそぼろがけ うぐいす豆 カクテル缶				
エネルギー	1461 Kcal	1439 Kcal	1498 Kcal				
蛋白質	53.7 g	53.2 g	57.7 g				
塩分	7.5 g	7.4 g	7.4 g				



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。