

1月 週間献立表

				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食				ごはん はんぺんの煮物 もやしの和え物 ゆずみそ みそ汁	ごはん かにかまの卵とじ ほうれん草のごまよごし うめびしお みそ汁	食パン ウインナーのソテー キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん がんもの煮物 茄子のお浸し ふりかけ みそ汁
10時				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				お赤飯 焼き物 煮しめ おせち盛り合わせ フルーツ(キウイ・いちご) すまし汁	ごはん 松風焼き じゃが芋の煮っころがし なます お吸い物	麦ごはん あじの塩焼き かぼちゃの煮物 白菜の和え物 みそ汁	ごはん メンチカツ かぶとつみれの炊き合わせ もやしの和え物 みそ汁
おやつ				干支饅頭	練り切り	チョコパン	白い鳳船
夕食				ごはん 鶏肉のオニオンソースかけ カリフラワーのコンソメ煮 赤しその実漬け りんご缶	ごはん かれいの西京焼き ぜんまい煮 白花豆 洋梨缶	ごはん 豚肉のポン酢炒め スペゲティサラダ たくわん マンゴー缶	ごはん たらの揚げ浸し風 れんこんの塩麹炒め うぐいす豆 フルーツカクテル缶
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	1363 Kcal	1343 Kcal	1468 Kcal	1326 Kcal
蛋白質	g	g	g	55.5 g	56.5 g	49.8 g	46.8 g
塩分	g	g	g	6.9 g	6.9 g	6.9 g	6.9 g

* 謹賀新年 *

※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。

埼玉さくらんぼⅡ番館

1月 週間献立表

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)		1月11日(日)	
朝食	ごはん ちくわの炒め煮 大根のマヨ和え えびみそ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 カリフラワーの和風和え ふりかけ みそ汁	七草粥 だし巻きたまご 白菜のお浸し 金山時みそ みそ汁	ごはん 厚揚げのねぎあんかけ もやしのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮浸し あみ佃煮 みそ汁	食パン ソーセージのソテー ソナサラダ クリームスープ	ごはん さつま揚げの炒め煮 白菜のポン酢和え のり佃煮 みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め オクラの和え物 コンソメスープ	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのおかか和え みそ汁	ごはん 白身魚のバター醤油焼き さつまいもの甘煮 いんげんのごま和え みそ汁	ごはん チキンカレー 花野菜サラダ 香の物 ジョア	ごはん かに入り卵焼きのあんかけ 焼ビーフン 白菜のナムル 中華スープ	ごはん たらのみそマヨ焼き じゃが芋の煮物 かぶの甘酢漬け お吸い物	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き なすの揚げ浸し ほうれん草の和え物 みそ汁						
おやつ	杏仁豆腐	炭酸饅頭	まかいせんべい	手作りココア蒸しパン	ロールケーキモカ	パウムクーヘン	おしるこ風						
夕食	ごはん 回鍋肉 えび焼壳 しづら豆 みかん缶	ごはん 赤魚の山椒煮 なすとピーマンの炒め物 うずら豆 パイン缶	ごはん フルコギ風 春雨の炒め物 ザーサイ バナナ	麦ごはん さばの照り焼き ひじきの煮物 大豆と金時豆の甘煮 白桃缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 青梗菜の炒め煮 つぼ漬け 洋梨缶	ごはん 彩り擬製豆腐 レバーとごぼうの炒り煮 白花豆 りんご缶	ごはん かれいの漬け焼き 絹揚げと大根の炒め物 赤しその実漬け マンゴー缶						
エネルギー	1539 kcal	1313 kcal	1445 kcal	1542 kcal	1309 kcal	1493 kcal	1398 kcal						
蛋白質	47.7 g	57.2 g	49.3 g	58.2 g	54.8 g	60.2 g	51.8 g						
塩分	6.9 g	6.2 g	6.9 g	6.9 g	6.6 g	6.9 g	6.9 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

週間献立表

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)		1月18日(日)	
朝食	ごはん あんかけ五目玉子 キャベツのおかか和え たいみそ みそ汁	ごはん ミートボール いんげんのごま和え うめびしお みそ汁	食パン 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	ごはん 高野豆腐の含め煮 長芋とろろ えびみそ みそ汁	ごはん さばの味噌煮 白菜のお浸し ふりかけ お吸い物	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 のい佃煮 みそ汁	ごはん 大根のとぼろ煮 もやしのお浸し ふりかけ みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん 白身魚のムニエル もやしの炒め物 フロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き じゃが芋のソテー 白菜の和え物 みそ汁	ごはん あじの香味焼き ごぼうの炒り煮 オクラのかに和え みそ汁	味噌ラーメン 肉焼売 ほうれん草のナムル ヨーグルト	ごはん 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 チキンサラダ 中華スープ	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	麦ごはん さばの西京焼き 茄子の含め煮 キャベツの和え物 お吸い物						
おやつ	紫芋ようかん	黒糖パンケーキ	ほたほた焼き	あまおうムースケーキ	クリームパン	酒饅頭	クッキー						
夕食	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 海老焼売 うずら豆 みかん缶	ごはん たらのきのこ蒸し つみれと大根の煮物 昆布佃煮 バナナ	ごはん 中華煮 春巻き 高菜漬け フルーツカクテル缶	ごはん クリームコロッケ かぶのコンソメ煮 うぐいす豆 りんご缶	ごはん 豚肉の野菜炒め 茄子の含め煮 桜大根 白桃缶	ごはん かれいのみりん焼き れんこんの塩麹炒め 白花豆 洋梨缶	ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き 青梗菜の炒め物 青しその実漬け パイン缶						
エネルギー	1514 kcal	1307 kcal	1463 kcal	1579 kcal	1517 kcal	1497 kcal	1420 kcal						
蛋白質	51.5 g	59.8 g	51.8 g	49.8 g	56.3 g	53.5 g	51.1 g						
塩分	6.4 g	6.9 g	6.9 g	6.8 g	6.4 g	6.5 g	6.5 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 週間献立表



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)		1月25日(日)	
朝食	ごはん さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 金山時みそ みそ汁	ごはん チキンボールの煮物 キャベツの和え物 えびみそ みそ汁	ごはん ソーセージのソテー ¹ 大根のごま醤油和え ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮浸し あみ佃煮 みそ汁	ごはん 厚揚げの含め煮 白菜のツナ和え ふりかけ みそ汁	ごはん ちくわの炒め煮 茄子の和え物 ゆずみそ みそ汁	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ コーンスープ						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ 冬瓜の煮物 ほうれん草のかに和え みそ汁	ごはん あじの七味焼き 切干大根の炒め煮 もやしの和え物 みそ汁	ごはん チキンステーキ かぶの煮物 スペaghettiサラダ コンソメスープ	ごはん さばの生姜煮 きんぴらごぼう オクラの青じそ和え みそ汁	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 あじの塩麹焼き れんこんのピリ辛炒め 春雨サラダ お吸い物	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 茄子のみそ炒め かぶのしそ風味和え みそ汁						
おやつ	バナナスペシャル	ドームケーキ	ソフトサラダ	チョコバウムクーヘン	手作り抹茶蒸しパン	あんぱん	メロンムース						
夕食	ごはん たらの漬け焼き じゃが芋の含め煮 金時豆 黄桃缶	ごはん 麻婆茄子 焼ビーフン ザーサイ マンゴー缶	ごはん 白身魚の照り焼き さつま芋の煮物 うずら豆 フルーツカクテル缶	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ たくわん バナナ	ごはん ホキのマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 うぐいす豆 りんご缶	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト 赤しその実漬け みかん缶	麦ごはん 赤魚の香味焼き 小松菜の炒め物 白花豆 洋梨缶						
エネルギー	1303 kcal	1414 kcal	1418 kcal	1464 kcal	1402 kcal	1375 kcal	1505 kcal						
蛋白質	46.6 g	55.1 g	50.9 g	55.3 g	54.3 g	45.7 g	53.9 g						
塩分	6.9 g	6.4 g	6.6 g	6.9 g	6.7 g	6.9 g	6.9 g						

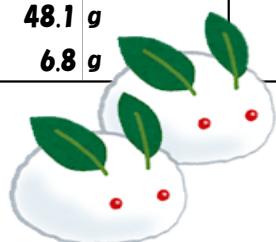
※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※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 週間献立表

	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	ごはん はんぺんの煮物 ほうれん草のなめたけ和え えびみそ みそ汁	ごはん がんもの煮物 もやしのわさび和え ふりかけ みそ汁	ごはん さつま揚げの炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁	ごはん じゃが芋の炒め物 オクラの和風和え ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 青梗菜の炒め物 あみ佃煮 みそ汁	食パン ウインナーのソース マカロニサラダ コンソメスープ	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん たらの南蛮漬風 大根の信田煮 キャベツの生姜醤油和え お吸い物	ごはん 鶏肉のクリーム煮 フロッコリー炒め パンフキンサラダ コンソメスープ	けんちんそば 切り干し大根の炒り煮 ほうれん草の和え物 ヨーグルト	麦ごはん 赤魚の香味蒸し 茄子の含め煮 もやしとにらのごま醤油和え みそ汁	ごはん 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 白菜の中華和え みそ汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼き 大根のさぼろかけ フロッコリーのお浸し お吸い物	
おやつ	黒糖饅頭	ウエハース	吹雪饅頭	やわらかおかき	抹茶パンケーキ	チョコババロア	
夕食	ごはん 豚肉の葱塩炒め ごぼうの炒り煮 つぼ漬け パイン缶	ごはん さばの柏漬け焼き ひじきの煮物 金時豆 バナナ	ごはん 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 桜大根 黄桃缶	ごはん 青椒肉絲風 かに焼壳 大豆と金時豆の甘煮 マンゴー缶	ごはん かれいの生姜煮 れんこんのピリ辛炒め 青しその実漬け みかん缶	ごはん 豚卵とじ 小松菜の炒め物 うぐいす豆 りんご缶	
エネルギー	1384 Kcal	1529 Kcal	1367 Kcal	1294 Kcal	1370 Kcal	1444 Kcal	
蛋白質	48.1 g	59.6 g	57.2 g	52.5 g	52.7 g	56.3 g	
塩分	6.8 g	6.8 g	6.9 g	6.8 g	6.9 g	6.9 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。