

1月の献立



	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
	ご飯 松茸麩の清汁 黄金焼き 錦和え	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	朝食		
	赤飯 口取り 焼き八寸 煮物 雑煮 デザート	散し寿司 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し 赤だし 散し寿司	ご飯 牛肉の甘辛炒め アスパラの梅和え 味噌汁 漬物	チキンカレー 小松菜と竹輪の胡麻和え 漬物 フルーツ	昼食		
	ロールケーキ 牛乳	鯛饅頭	レモンケーキ 牛乳	豆乳饅頭	間食		
	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 海藻サラダ いんげんのおかか和え 漬物	ご飯 鯖の生姜煮 もやしときのこの炒め物 茄子の大葉和え 漬物	ご飯 赤魚の山椒焼き 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の焼肉ダレ炒め ブロッコリーとツナの和え物 オクラと湯葉の和え物 漬物	夕食		
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
朝食 ご飯 味噌汁 ふりかけ 金平ごぼう	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	七草粥 味噌汁 ほうれん草のお浸し	パン フルーツ 牛乳 茄子とウインナーの炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 カリフラワーのサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 出し巻き卵	朝食
昼食 ご飯 ほっけの葱みそ焼き 茄子の胡麻醤油和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き キャベツ酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の焼き浸し 大根の梅肉和え かきたま汁 漬物	ご飯 豚肉の七味焼き 大豆サラダ えのきの清汁 漬物	きつねうどん きのこの炒め物 アスパラと 海老のサラダ	ご飯 鶏肉の照焼き 春菊の白和え 巻麩の清汁 漬物	ご飯 鱈の磯辺揚げ キャベツと竹輪の胡麻和え 漬物 チョコレート	昼食
間食 バームクーヘン 牛乳	黒糖饅頭	源氏パイ 牛乳	野菜カステラ	ドーナツ 牛乳	抹茶饅頭	ぜんざい	間食
夕食 ご飯 かに玉 ぜんまいのナムル 中華スープ 漬物	ご飯 牛肉の柚庵焼き アスパラの辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 ひじきの煮物 人参サラダ 漬物	ご飯 牛肉と里芋の煮物 胡瓜としらすの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の甘酢あんかけ キャベツのソテー 小松菜のゆかり和え 漬物	ご飯 牛肉のブルコギ風 白菜の中華煮 青梗菜のおかか和え 漬物	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 漬物	夕食
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
朝食 パン フルーツ 牛乳 茄子とベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 キャベツと平天の煮物	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	あずき粥 味噌汁 大根の金平	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 茄子のケチャップ炒め	朝食
昼食 ご飯 肉じゃが 大根の柚子和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 南瓜サラダ 豆腐の清汁 漬物	ご飯 お好み焼き アスパラのさっぱり和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライ 白菜の梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 ミートローフ 胡瓜の和え物 コンソメスープ 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め 牛蒡サラダ 味噌汁 ラムネ	牛すき丼 ほうれん草の錦糸和え 手毬麩の清汁 フルーツ	昼食
間食 どら焼き	クリームコンフェ 牛乳	チョコムース	りんごのタルト 牛乳	たこ焼き	ワッフル 牛乳	やわらかおかき	間食
夕食 ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 水菜と湯葉のサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のはりはり煮 もやしの胡麻和え 小松菜のナムル 漬物	ご飯 牛肉の中華炒め もずく酢 はんぺんの清汁 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 キャベツと揚げの煮浸し 茄子のお浸し ふりかけ	ご飯 鱈の梅だれ焼き 小松菜の中華炒め カリフラワーの甘酢和え 漬物	ご飯 五目卵焼き 筍のオイスター炒め アスパラのおかかマヨ和え 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き ツナと胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	夕食

1月の献立

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 薩摩芋サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしと竹輪の炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 柚子みそ 大豆煮	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き キャベツの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のポン酢炒め ふろふき大根 ふりかけ フルーツ	ご飯 ばら寿司 茄子と貝割れの和え物 白菜の煮物 赤だし ばら寿司	ご飯 ほっけの西京焼き 蓮根の胡麻マヨ和え もずくの清汁 漬物	ご飯 牛肉の西京焼き 蓮根の胡麻マヨ和え もずくの清汁 漬物	ご飯 牛すじカレー グリーンサラダ フルーツ 漬物	味噌ラーメン 蒸したんぽう 胡瓜とわかめの 和え物	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き 人参しりしり 漬物 フルーツ	昼食
間食	とと焼き 牛乳	きぬの清流	たまごボーロ 牛乳	黒胡麻饅頭	バンケーキ 牛乳	南瓜饅頭	杏仁豆腐 牛乳	間食	
夕食	ご飯 海老のクリームシチュー もずくの生姜和え もやしのさっぱり和え 漬物	ご飯 赤魚の生姜煮 ひじきサラダ 小松菜のおかか和え 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 しる菜のゆかり和え 漬物	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め はりはり漬け 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソース ほうれん草のソテー ピーマンとちりめんの和え物 ふりかけ	ご飯 豚肉のレモン醤油焼き ほうれん草の菊花和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の中華炒め 小松菜のマヨ和え 茶碗蒸し チョコレート	ご飯 青椒肉絲 薩摩芋サラダ えのきの清汁 漬物	夕食
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)				
朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ わじかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 アスパラとツナの炒め物	菜めし 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物			
昼食	ご飯 赤魚の柚庵焼き 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ 白菜のお浸し 花麩の清汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース レタスサラダ コンソメスープ 漬物	ご飯 牛肉の胡麻だれ炒め 温奴 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き ほうれん草の菊花和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の中華炒め 小松菜のマヨ和え 茶碗蒸し チョコレート			
間食	抹茶ケーキ	ブチシュークリーム 牛乳	ミニおはぎ	マフィン 牛乳	ぼたぼた焼き	クッキー 牛乳			
夕食	ご飯 松風焼き 金平ごぼう 茄子の香味和え 漬物	ご飯 豚肉のピリ辛炒め 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の梅焼き もやしのナムル キャベツのサラダ 漬物	ご飯 豚肉と大根の煮物 牛蒡サラダ 白菜とかにかまの和え物 ふりかけ	ご飯 鱈の葱みそ焼き ジャーマンポテト 水菜サラダ 漬物	ご飯 おでん 胡瓜の酢味噌和え アスパラの和え物 漬物			



1日当りの成分 (1ヶ月平均)
 エネルギー 1564kcal
 たん白質 59.3g
 脂質 45.1g
 塩分 6.3g