

1 月 の 献 立

				1 (木)	2 (金)	3 (土)	
	あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします			ご飯 松茸麩の清汁 黄金焼き 錦和え	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物	パン フルーツ 牛乳 アスパラのソテー	朝食
				赤飯 口取り 焼きハ寸 煮物 雑煮 デザート	散し寿司 切干大根の煮物 水菜のお浸し 赤だし	ご飯 牛肉の旨煮 大豆サラダ 漬物 フルーツ	昼食
				 初 釜	ロールケーキ 牛乳	鯛馒头	間食
				ご飯 豚肉のピリ辛炒め 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の煮付 ぜんまいの中華和え キャベツのお浸し 漬物	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜の梅マヨ和え ほうれん草のゆかり和え 漬物	夕食

4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	
朝食 ご飯 味噌汁 ふりかけ ブロッコリーとツナの炒め物	パン フルーツ 牛乳 いんげんのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 柚子みそ わかめとひじきの海鮮ステーキ	七草がゆ 味噌汁 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げと青菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の炒め煮	朝食
昼食 ご飯 豚肉の山椒焼き 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	チキンカレー 小松菜と竹輪の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 アスパラのさっぱり和え えのきの清汁 漬物	ご飯 牛肉の胡麻だれ焼き キャベツの塩昆布和え 漬物 フルーツ	ご飯 ミートローフ 胡瓜の和え物 味噌汁 ふりかけ	ご飯 カレイのバター醤油焼き 茄子と貝割れの和え物 はんぺんの清汁 漬物	ご飯 海老フライの卵とじ しろ菜の山葵和え 漬物 フルーツ	昼食
間食 バームロール 牛乳	黒胡麻馒头	源氏パイ 牛乳	柚子馒头	クッキー 牛乳	抹茶ドームケーキ	とと焼き 牛乳	間食
夕食 ご飯 鱈のごま味噌焼き 筍とピーマンの中華炒め こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 千草焼き 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 ほっけの柚庵焼き ひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢和え 漬物	ご飯 治部煮 金平ごぼう ピーマンとちりめんの和え物 漬物	ご飯 鱈の青じそ焼き 南瓜の煮物 もやしの中華和え 漬物	ご飯 牛肉の柳川煮 白菜の生姜和え アスパラサラダ 漬物	ご飯 擬製豆腐 いんげんのソテー 味噌汁 漬物	夕食
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	
朝食 パン フルーツ 牛乳 ピーマンのソテー	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 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参の金平	小豆がゆ 味噌汁 白菜の旨煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 小松菜の卵とじ	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	朝食
昼食 ご飯 蒸し鶏の野菜あんかけ 小松菜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と茄子のボン酢炒め キャベツとカニかまの和え物 茶碗蒸し ふりかけ	ご飯 鯖の梅だれ焼き 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ 青梗菜のおかか和え 手毬麩の清汁 漬物	きつねうどん きのこの炒め物 ほうれん草の柚子和え	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 大根の梅肉和え 味噌汁 漬物	ばら寿司 五目豆 胡瓜とわかめの和え物 赤だし	昼食
間食 ぜんざい	焼きりんごブッセ 牛乳	芋ようかん	レモンケーキ 牛乳	旅がらす	卵ボーロ 牛乳	こしあん馒头	間食
夕食 ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のピリ辛炒め 水菜サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 おでん もやしのナムル 筍の酢味噌和え 漬物	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き もずく酢 卵スープ 漬物	ご飯 豆腐チャンプルー ごぼうサラダ アスパラのお浸し フルーツ	ご飯 鱈の磯部焼き 茄子と茗荷の和え物 人参サラダ 漬物	ご飯 豚肉のカレー風味焼き 白菜の山葵和え もずくの清汁 漬物	夕食

1 月 の 献 立

18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	
朝食 ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆煮	パン フルーツ 牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ	わかめご飯 味噌汁 ほうれん草のおかか和え	朝食
昼食 ご飯 赤魚の生姜焼き アスパラとハムのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの西京焼き 春巻の胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 お好み焼き ぜんまいのナムル 味噌汁 漬物	ご飯 八宝菜 ほうれん草の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 切干大根の和え物 かき玉汁 チョコレート	冬野菜の和風カレー 水菜サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 肉団子のトマト煮 白和え 漬物 フルーツ	昼食
間食 プチシュークリーム 牛乳	豆乳馒头	ワッフル 牛乳	やわらかおかき	苺ムース 牛乳	野菜カステラ	クリームコンフェ 牛乳	間食
夕食 ご飯 鶏肉の味噌煮込み 筍のオイスター炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ	ご飯 海老のクリームシチュー 白菜の磯和え ピーマンのゆかり和え 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 南瓜サラダ 茄子の大葉和え 漬物	ご飯 鯖の照焼き 厚揚げの炒め物 春雨の酢の物 漬物	ご飯 五目卵焼き オクラの山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 三平汁 キャベツとささみの和え物 アスパラのおかか和え 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き 筍のバター醤油炒め もやしのボン酢和え 漬物	夕食
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
朝食 パン フルーツ 牛乳 人参のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ピーマンの金平	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの旨煮	パン フルーツ 牛乳 大豆のケチャップ煮	朝食
昼食 ご飯 牛肉の山椒焼き 茄子の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 かに玉 白菜のマヨネーズ和え 中華スープ 漬物	海鮮丼 もやしの胡麻和え 赤だし フルーツ	ご飯 鯖の竜田揚げ いんげんのピーナツ和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柚庵焼き 茄子の生姜和え 味噌汁 金時豆甘煮	ちゃんぽん麺 青梗菜の煮浸し 海藻サラダ	ご飯 鮭とほうれん草のグラタン 白菜のゆかり和え コンソメスープ ふりかけ	昼食
間食 どら焼き	エクレア 牛乳	抹茶馒头	パンケーキ 牛乳	たこ焼き	やわらかクッキー 牛乳	せんべい	間食
夕食 ご飯 豚肉のブルコギ風 胡瓜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚のみぞれ煮 アスパラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 キャベツの梅おかか和え 湯葉の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し しめじのボン酢和え 漬物	ご飯 豚肉の中華炒め 大根の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のパン粉焼き 水菜の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 松風焼き ひじきの炒り煮 しろ菜の山葵和え 漬物	夕食

1 日 当 り の 成 分 (1 ヶ 月 平 均)
エ ネ ル ギ ー 1535kcal
たん 白 質 59.7 g
脂 質 43.0 g
塩 分 6.3 g