




1月の献立



※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

					01日(木)	02日(金)	03日(土)
朝	 <div>【平均栄養価】 エネルギー 1,460Kcal たんぱく質 55.3g 脂質 42.5g 炭水化物 225.0g</div>				若鳥二色巻き 紅白なます 牛乳 たいみそ お雑煮風 米飯(150g)	なすのそぼろあんかけ とろろ 牛乳 味噌汁(椎茸・厚揚げ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージカレー炒め 菜の花の胡麻和え 牛乳 のりたま 味噌汁(玉葱・大根葉) 米飯(150g)
昼					鮭の若草焼き 松風焼き 黒豆・栗きんとん 伊達巻・蒲鉾・昆布巻き 清汁(麩・みつば 赤飯(150g)	鶏塩うどん 南瓜の甘煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え	鮭のちらし寿司 茶碗蒸し フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(えのき・小松菜)
間 2					チョコバウム	おかき	カステラ
タ					鯖の西京焼き 焼きビーフン フルーツミックス 米飯(150g)	鶏肉の山椒焼き インゲンの味噌炒め フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ さつま揚げの甘酢炒め ラムネゼリー 米飯(150g)
	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ(洋梨缶) 牛乳 コンソメスープ(コーン・アスパラ) りんごパン	豚肉と冬瓜の煮物 白菜の漬物 and え 牛乳 ねぎみそ 味噌汁(卵・かいわれ) 米飯(150g)	ウインナーソーテー インゲンのごま和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(菜の花・長葱) 米飯(150g)	鶏肉と切干大根の煮物 オニオンサラダ 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(青梗菜・えのき) 米飯(150g)	小町麩チャンプル とろろ芋 牛乳 味噌汁(なめこ・ねぎ) 米飯(150g)	えび団子の野菜あんかけ 菜の花とザーサイの和え物 牛乳 梅びしお 味噌汁(カイワレ・とろろ昆布) 米飯(150g)	がんもの煮物 小松菜のなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(わかめ・小町麩) 米飯(150g)
昼	回鍋肉 シューマイ 春雨サラダ わかめスープ 米飯(150g)	かれいの田楽焼き 里芋の煮物 ちくわときゅうりの四川風 味噌汁(油揚げ・わかめ) 米飯(150g)	卵とじにゆめん 茄子の生姜炒め ババロア(抹茶)	揚げ出し豆腐 そぼろあん じゃが芋の甘辛炒め もやしのナムル 清汁(小町麩・かいわれ) 七草粥(240g)	鯖の幽庵焼き 卵の花炒め 春雨サラダ 味噌汁(菜の花・しめじ) 米飯(150g)	ビーンズキーマカレー 福神漬・らっきょう漬 ブロッコリーのゴマサラダ ぶどうゼリー	鮭のタルタル焼き 蓮根とちくわの中華炒め フルーツ(マンゴー) コンソメスープ(アスパラ・玉ねぎ) 米飯(150g)
間 2	吹雪まんじゅう	クレープ(チョコ)	乳菓まんじゅう	チョコレートワッフル	ミルククリームせんべい	吹雪饅頭	あんドーナツ
タ	鯖のカレームニエル 豆腐とねぎのとりみ炒め 味噌汁(キャベツ・えのき) 米飯(150g)	つくねの照り焼き ほうれん草とツナのソーテー フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鶏肉のチリソース 白滝とつみれの煮物 フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	メルーサのクリームソース ひじき煮 フルーツ(みかん缶) のりたま御飯(150g)	鶏肉と白菜のとろとろ煮 切り昆布の煮物 りんごのコンポート 米飯(150g)	鯖のみりん漬焼き ハムと野菜のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 切り大根煮 海藻サラダ 米飯(150g)
	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳 野菜スープ(コーン・たまね) レーズンロール	ちくわの炒り煮 しらすおろし 牛乳 味噌汁(えのき・麩) 米飯(150g)	納豆和え さつま揚げと玉ねぎのソーテー 牛乳 味噌汁(かいわれ・冬瓜) 米飯(150g)	つくねの煮物 金時煮豆 牛乳 梅びしお 味噌汁(ナス・三つ葉) 米飯(150g)	さんまのかつお煮 ほうれん草の胡麻和え 牛乳 味噌汁(しめじ・大根葉) 米飯(150g)	さつま揚げの生姜炒め 卵豆腐 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(油揚げ・玉葱) 米飯(150g)	肉団子甘酢あん 菜の花のなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(白玉ふ・薩摩芋) 米飯(150g)
昼	肉じゃが ⁶ 出汁巻きたまご(かにかま) キャベツサラダ 味噌汁(カイワレ・とろろ昆布) 米飯(150g)	和風豚丼 里芋の煮っころがし もやしのゆかり和え 味噌汁(ニラ・サツマイ)	クリームシチュー ソーセージと野菜の炒め物 こまつナサラダ ロールパン	鮭のきのこあんかけ ニラ玉 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(ナメコ・ネギ) 米飯(150g)	とり天 煮ぐい あいませ 武者汁 米飯(150g)	醤油ラーメン 野菜炒め かぼちゃきんとん	トリチリ エビはんぺんの煮物 フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(スナック・玉葱) 米飯(150g)
間 2	たいやき	オレンジゼリー	黒糖饅頭	栗ようかん	今川焼(カスタード)	いちごゼリー	クレープ(チョコ)
タ	たらの梅ソースかけ 揚げナスの煮びたし ワンタンスープ 米飯(150g)	カレーの照焼き じゃがいもとベーコンの炒め物 フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	チンジャオロース はんぺんの煮つけ フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツの高菜和え フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	鯖のみりん漬け焼き なすとハムの炒め物 りんごのコンポート 米飯(150g)	豚肉のナスソース 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	太刀魚の照り焼き 大根田楽 ひじき入り卵の花 米飯(150g)
	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	魚肉ソーセージソーテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 じゃがいもポタージュ 黒糖食パン	厚揚げとホウレンソウのソーテー 白菜の浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ・大根) 米飯(150g)	ツナじゃがが煮 ナスとしめじのおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白菜・油揚げ) 米飯(150g)	納豆和え ウインナーソーテー 牛乳 味噌汁(ホウレンソウ・庄内麩) 米飯(150g)	里芋のそぼろ煮 鮭缶おろし 牛乳 味噌汁(かいわれ・麩) 米飯(150g)	えび団子の煮物 小松菜の和風和え 牛乳 味噌汁(長葱・油揚げ) しらす粥	目玉焼き もやしと人参のナムル 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(えのき・にら) 米飯(150g)
昼	ボークカレーライス 福神漬・らっきょう漬 コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉の梅焼き 肉詰めいなり かにかまとブロッコリーの和風サラダ 清汁(小松菜・花麩) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 胡瓜とわかめの酢の物 清汁(とろろ昆布・かいわれ) 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き 金平れんこん 春菊のポン酢和え 味噌汁(わかめ・なめこ) 炊き込みご飯(150g)	鶏のピザソース焼き じゃが芋とベーコンのカレー炒め 春雨サラダ コンソメスープ(インゲン・玉葱) ロールパン	カレーの柚子胡椒焼き 冬瓜と豚の旨煮 菜の花のザーサイ和え 清汁(カイワレ・板麩) 米飯(150g)	メンチカツ 白菜と三つ葉の和風和え フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(とろろ昆布・万葱) 米飯(150g)
間 2	黒ごまプリン	バームクーヘン	吹雪まんじゅう	おかき	人形焼き	せんべい(ぼたぼた焼き)	あんドーナツ
タ	豚肉とトマトの卵炒め 白菜のコンソメ煮 味噌汁(わかめ・麩) 米飯(150g)	サワラの山椒塩バター焼き ビーフンソーテー フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鶏肉のボン酢焼 炒り豆腐 フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	イタリアンハンバーグ ブロッコリーのソーテー フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	たらのマヨネーズ焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 りんごのコンポート 米飯(150g)	バーベキューポーク キャベツのコンソメ煮 フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	厚揚げと鶏肉の中華炒め しらたきと白菜の煮物 金時煮豆 米飯(150g)
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	オムレツ フルーツ(白桃缶) 牛乳 コンソメスープ(ベーコン・玉葱) 抹茶リングパン	ちくわの炒り煮 とろろ芋 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ・小町麩) 米飯(150g)	豚肉と大根の煮物 胡瓜とかにかまの酢の物 牛乳 味噌汁(春菊・板麩) 米飯(150g)	豚とインゲンの味噌炒め 納豆和え 牛乳 味噌汁(椎茸・チンゲンサイ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと白菜のコンソメ煮 キャベツの酢醤油和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(豆腐・なめこ) 米飯(150g)	生揚げとえびの中華煮 大根の酢の物 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・わかめ) 米飯(150g)	肉野菜そぼろ もやしの高菜和え 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(わかめ・春菊) 米飯(150g)
昼	バターチキンカレー 福神漬 キャベツとかにかまのオイマヨサラダ 野菜スープ(アスパラ・コーン)	筑前煮 南瓜きんとん 春雨マヨサラダ 味噌汁(わかめ・冬瓜) 米飯(150g)	ごぼうときのこの和風スパゲティ ほうれん草と卵の炒め物 いちごゼリー スープ(コーン・アスパラ)	鶏の唐揚げ ラタトゥイユ フルーツヨーグルト 清汁(小町麩・小松菜) 米飯(150g)	擬製豆腐 小松菜の煮びたし トマトサラダ 味噌汁(えのき・にら) たらこご飯	茄子のボロネーゼ風 冬瓜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ(大根葉・しいたけ) 黒糖食パン	鶏肉の甘酢あん 春雨の旨煮 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(なめこ・厚揚げ) 米飯(150g)
間 2	水ようかん	たいやき	せんべい(ぼたぼた焼き)	もみじ饅頭	クレープ(バナナ)	リングドーナツ	人形焼き
タ	ほっけの塩焼き はんぺんのさつと煮 味噌汁(春菊・えのき) 米飯(150g)	クラスカレイの梅焼き ブロッコリーさつま揚げのソーテー 洋梨のコンポート 米飯(150g)	蒸し豚の酢味噌ソース さつま芋と切昆布の煮物 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	さわらの柚子胡椒焼き 人参しりしり フルーツ(フルーツカクテル缶) わかめご飯	鶏肉のオイスターソース焼き 里芋の和風あん フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 切干大根とアサリのごまマヨ和え 洋梨のコンポート 米飯(150g)	ホキの粒マスタード焼き じゃがいもの金平 ひじきの白和え 米飯(150g)