



今週の献立

1月1日 ~ 1月4日



号室



様

		12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
朝食	A (和食)	ツクリ玉子の野菜餡 レタスとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 399kcal / 2.5g	竹輪とはんぺんの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 みそ汁 漬物 3579kcal / 2.6g	目玉焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお	海鮮雑炊 紅白なます 黒豆 401kcal / 2.6g	五目釜飯 だし巻き玉子 青菜の菊花和え 清まし汁 401kcal / 2.6g	肉詰めいなりの煮物 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 440kcal / 2.6g	野菜とひき肉の炒め物 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 漬物 449kcal / 2.5g
	B (洋食)	パティと野菜のソテー レタスとチーズのサラダ レーズンパン コンソメスープ 356kcal / 2.2g	ハムオニオントースト カリフラワーのサラダ フルーチェ (いちご) 野菜ジュース	ラタトゥイユ フレンチサラダ チーズパン コンソメスープ		/	オムレツ 南瓜サラダ 胚芽ロール 野菜スープ 443kcal / 2.8g	ホットケーキ マカロニサラダ いちごヨーグルト コンソメスープ 493kcal / 2.5g
昼食	A	鶏そぼろ丼 青梗菜とシラスの和え物 蒟蒻と竹輪のピリ辛煮 清まし汁 レモンゼリー 623kcal / 3.2g	鱈の利休焼き 白菜の甘酢あえ 温奴 ご飯 みそ汁 フルーツみつ豆 570kcal / 3.0g	ポークカレーライス マカロニサラダ ウイナーとスナップエンドウ炒め コンソメスープ パウムクーヘン 613kcal / 3.2g	新春おせち 赤飯 祝い汁 (清まし仕立) 生和菓子 (紅梅) 614kcal / 2.9g	お雑煮 松風焼き 隠元の辛子和え 冬瓜の炊合せ 和菓子 627kcal / 2.9g	ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花の和え物 野菜つみれ汁 フルーツ餡蜜 627kcal / 2.9g	鱈の西京焼き 蒸し茄子香味だれかけ 里芋の煮物 ご飯 清まし汁 パウンドケーキ(レーズン) 611kcal / 3g
	B							
夕食	A	鯖の柚子胡椒焼き キャベツのサラダ ふきの煮物 ご飯 みそ汁 483kcal / 2.5g	牛肉しぐれ煮風 オクラの梅和え ふろふき大根 ご飯 清まし汁 527kcal / 2.8g	年越しそば 海老の天麩羅 ほうれん草のごま和え 今川焼 (こしあん) 534kcal / 2.9g	赤魚の煮つけ 玉子豆腐 根菜のきんぴら ご飯 赤だし 572kcal / 2.8g	鶏の照り焼き ひじきの彩りサラダ ぜんまい含め煮 ご飯 みそ汁 569kcal / 2.9g	ハバーグオニオン ポテトサラダ パティとほうれん草のソ ご飯 コンソメスープ 571kcal / 2.8g	麻婆茄子 春雨サラダ えび焼売 ご飯 中華スープ 609kcal / 2.8g

●振替食 今週はきつねそばです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

新年あけましておめでとうございます。今月は新年に相応しいお祝い膳をご用意致しました。本年も宜しくお願い申し上げます。

エネルギー / 塩分



今週の献立

1月5日

~ 1月11日



号室



様

		1/5(日)	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)
朝食	A (和食)	さつま揚げと根菜の煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 423kcal / 2.3g	葱入り玉子焼き 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 (大根) 402kcal / 2.5g	七草粥 飛龍頭の野菜餡かけ 煮豆 (三色豆) 梅びしお 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー コールスローサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 447kcal / 2.3g	肉団子甘辛煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 460kcal / 2.7g	ウイナー入炒り玉子 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 455kcal / 2.5g	海者つみれと野菜の煮物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 427kcal / 2.6g
	B (洋食)	ハム入りスクランブルエッグ フレンチサラダ チーズパン コンソメスープ 499kcal / 2.4g	茸とパスタのクリームスープ 花野菜サラダ ごまロール いちごヨーグルト 484kcal / 2.4g	今日は七草です 皆様 七草粥にて 提供をさせていただきます。	ミネストローネ(ベーコン入) コールスローサラダ 食パン フルーチェ(りんご) 454kcal / 2.5g	ほうれん草と卵のソテー フレンチサラダ レーズンロール ミルクココア 432kcal / 2.6g	グラタン イタリアンサラダ ロールパン 野菜スープ 462kcal / 2.6g	サンドイッチ (たまご) ポテトサラダ フルーチェ (ピーチ) コーンスープ 411kcal / 2.8g
昼食	A	鶏の山賊焼き 切干大根のサラダ ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 人形焼き 598kcal / 3g	鯖の柚子胡椒焼き 蕪の甘酢和え 卵の花 ご飯 みそ汁 蒸しパン 574kcal / 2.8g	ソース焼きそば なめ苺おろし 大豆と昆布の煮物 みそ汁 マスカットゼリー 587kcal / 3.4g	鮭のもろみ味噌焼き 胡瓜とワカメの和え物 冬瓜のとろみ煮 ご飯 清まし汁 パウムクーヘン 615kcal / 2.8g	回鍋肉 チョレギサラダ ニラと竹輪の炒め物 ご飯 中華スープ フルーツ杏仁 599kcal / 2.9g	鱈の利休焼き もやしと豆苗の和え物 がんと椎茸の煮物 ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 589kcal / 2.9g	とんかつ 大根と水菜のおかかサラダ 白菜とツナの煮浸し ご飯 みそ汁 おしるこ (鏡開き) 583kcal / 2.9g
	B					味噌ラーメン チョレギサラダ ニラと竹輪の炒め物 フルーツ杏仁 545kcal / 2.8g	AまたはB 選択願います	
夕食	A	鰯の煮つけ 水菜ともやしの和え物 温奴 ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	八宝菜 青梗菜のナムル 水餃子 ご飯 わかめスープ 559kcal / 2.7g	鰻の香味ダレかけ にんじんサラダ 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 551kcal / 2.7g	鶏の照り焼き 青菜の白和え ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 579kcal / 2.7g	赤魚の粕漬焼 もずくの和え物 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 549kcal / 2.9g	牛肉の甘辛煮 オクラの和え物 さつま芋の蜜煮 ご飯 みそ汁 617kcal / 2.9g	鰻の生姜煮 刻み沢庵納豆和え 高野豆腐の煮物 ご飯 清まし汁 587kcal / 2.8g

●振替食 今週はたぬきうどんです。



●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



今週の献立

1月12日 ~ 1月18日

号室

様



		1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)
朝食	A (和食)	目玉焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 427kcal / 2.3g	野菜炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 438kcal / 2.5g	厚揚げと青梗菜炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 409kcal / 2.5g	鮭の塩焼き コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 397kcal / 2.4g	野菜とひき肉炒め レタスのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 401kcal / 2.3g	じゃこ入り玉子焼き キャベツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 369kcal / 2.4g	車麩の甘辛炒め 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 416kcal / 2.4g
	B (洋食)	クラムチャウダー フレンチサラダ 胚芽ロール フルーチェ(いちご) 474kcal / 2.5g	ハムマヨトースト ツナサラダ ヨーグルト コーンスープ 432kcal / 2.5g	ベーコン入キッシュ グリーンサラダ レーズンパン 野菜ジュース 482kcal / 2.7g	ポトフ(ソーセージ入) コーンサラダ ごまロール フルーチェ(パイン) 396kcal / 2.6g	オムレツ レタスのサラダ 食パン オレンジジュース 449kcal / 2.6g	ジャーマンポテト キャベツとチーズのサラダ ロールパン ミルクスープ 412kcal / 2.6g	マヨコーントースト 枝豆のサラダ ヨーグルト トマトスープ 443kcal / 2.5g
昼食	A	ほきの幽庵焼き かにかまサラダ 薩摩揚げとピーマンの炒め物 ご飯 清まし汁 抹茶ゼリー 657kcal / 2.9g	ビーフカレーライス アボカドのサラダ 大豆のトマト煮 オニオンスープ パウンドケーキ(レーズン) 562kcal / 2.8g	銀比呂のレモン焼き キャベツの青じそ和え ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 人形焼き 541kcal / 2.9g	豚肉の生姜焼き モロヘイヤのお浸し 豆腐のふんわり天煮 ご飯 みそ汁 バウムクーヘン 549kcal / 2.9g	鱈の酒蒸し香味たれ 春雨の和え物 かぼちゃの煮物 ご飯 みそ汁 黒糖饅頭 624kcal / 2.8g	クリームシチュー パプリカのマリネ 野菜のトマト煮 バターライス マスカットゼリー 621kcal / 2.9g	チャーハン 蓮根のごまサラダ かに焼売 中華スープ フルーツ杏仁 603kcal / 2.9g
	B				きつねそば モロヘイヤのお浸し 豆腐のふんわり天煮 バウムクーヘン 513kcal / 3.1g	AまたはB 選択願います		
夕食	A	豚肉のスタミナ焼き 隠元の辛子和え 蒟蒻と笹かまの甘辛煮 ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g	鯿の煮つけ 青菜としめじの和え物 金平ごぼう ご飯 赤出汁 573kcal / 2.8g	和風ハンバーグ もやしの和え物 さつま芋の甘露煮 ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	鱈の西京焼 青菜の山葵和え 里芋の煮っ転がし ご飯 清まし汁 591kcal / 2.8g	鶏の醤油糍焼き 白菜の和え物 蕪の柚子餡かけ ご飯 かきたま汁 574kcal / 2.8g	赤魚の野菜餡かけ 胡瓜とわかめの酢の物 切干大根の煮物 ご飯 清まし汁 572kcal / 2.7g	豚肉と根菜の炒め煮 菜の花の和え物 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 594kcal / 2.9g

●振替食 今週は温玉そばです。

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分



1月

今週の献立

1月19日 ~ 1月25日

号室

様



		1/19(日)	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)
朝食	A (和食)	ウインナ入玉子炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal / 2.6g	魚河岸揚げの煮物 キャベツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 393kcal / 2.5g	五目巾着の含め煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 436kcal / 2.4g	肉野菜炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 434kcal / 2.7g	ホッケの塩焼き 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 469kcal / 2.6g	肉団子と青菜の照り煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 401kcal / 2.4g	高野豆腐の含め煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 398kcal / 2.5g
	B (洋食)	野菜と挽肉の炒め物 グリーンサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 430kcal / 2.8g	ホットケーキ キャベツとチーズのサラダ フルーチェ (ベリー) コーンスープ 459kcal / 2.6g	スクランブルエッグ ハムサラダ ごまロール ミルクココア 468kcal / 2.5g	フレンチトースト ツナサラダ フルーチェ (パイン) 野菜スープ 461kcal / 2.5g	ミネストローネ 枝豆サラダ レーズンロール ヨーグルト 452kcal / 2.6g	ウインナーと野菜の炒め物 フレンチサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal / 2.5g	サンドイッチ(ツナ) スパゲティサラダ コーンスープ フルーチェ (みかん) 422kcal / 2.8g
昼食	A	鶏のもろみ味噌焼き 春雨と茗荷の和え物 はんぺんの煮物 ご飯 清まし汁 お饅頭 628kcal / 3g	アジフライ 大根のなま酢 竹輪のピリ辛炒め ご飯 みそ汁 フルーツ寒天 617kcal / 2.7g	麻婆豆腐 海藻サラダ 水餃子 ご飯 中華スープ ピーチゼリー 632kcal / 2.9g	鰯の海苔焼き カリフラワーの明太和え 里芋の田楽 ゆかりご飯 清まし汁 ミニ今川焼 637kcal / 2.8g	牛そぼろ丼 オクラの青じそ和え 蒟と薄揚げの煮物 赤出汁 抹茶ゼリー 614kcal / 2.9g	鱈のムニエル レタスとパプリカのサラダ ミニオムレツ ご飯 コンソメスープ パウンドケーキ(レーズン) 620kcal / 2.9g	鶏の柚子胡椒焼き パンプキンサラダ 卵の花 ご飯 清まし汁 人形焼き 667kcal / 2.9g
	B			醤油ラーメン 海藻サラダ 水餃子 ピーチゼリー 521kcal / 3.5g	AまたはB 選択願います			
夕食		ほきのレモン焼き コブサラダ 冬瓜の煮物 ご飯 清まし汁 613kcal / 3g	豚肉と豆苗の甘辛炒め もやしの辛子和え 薩摩揚げの煮物 ご飯 みそ汁 561kcal / 2.9g	赤魚の粕漬焼き 青菜の和え物 南瓜のそぼろ餡かけ ご飯 かきたま汁 563kcal / 2.8g	鶏肉のニンニク醤油焼き 胡瓜の酢の物 蓮根の甘辛炒め煮 ご飯 清まし汁 582kcal / 2.9g	かに玉 ザーサイともやしの和え物 ビーフン炒め ご飯 わかめスープ 599kcal / 2.9g	豚肉の味噌炒め しらすおろし ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 576kcal / 2.9g	鱈の葱塩焼き めかぶの和え物 金平ごぼう ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g

●振替食 今週はきつねうどんです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分



1月

今週の献立

1月26日 ~ 1月31日

号室

様



		1/26(日)	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)	2/1(土)
朝食	A (和食)	アフリ玉子のカニ風味あんかけ コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 396kcal / 2.4g	肉詰めいなりと野菜の煮物 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 353kcal / 2.5g	目玉焼き グリーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 418kcal / 2.5g	野菜雑炊 レタスのサラダ 煮豆(金時豆) 梅びしお 408kcal / 2.4g	はんぺんと大根の煮物 キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 427kcal / 2.4g	信田煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物 440kcal / 2.6g	
	B (洋食)	肉団子と野菜の炒め物 コールスローサラダ ロールパン コンソメスープ 421kcal / 2.7g	オムレツ オニオンサラダ ごまロール ミルクココア 462kcal / 2.6g	パコとイトリの炒め物 グリーンサラダ レーズンパン コーンスープ 430kcal / 2.6g	ジャーマンポテト レタスのサラダ 食パン コンソメスープ 543kcal / 2.6g	具沢山クリームスープ キャベツのサラダ 胚芽ロール フルーチェ(いちご) 523kcal / 2.7g	ハムチーズトースト ツナサラダ ヨーグルト 野菜スープ 411kcal / 2.8g	
昼食	A	ねぎとろ丼 菜の花の山葵和え 温奴 清まし汁 抹茶ゼリー 576kcal / 2.9g	鶏の醤油糀焼き 海藻サラダ 切干大根の含め煮 ご飯 けんちん汁 ぶどうゼリー 609kcal / 2.9g	ほきの利休焼き オクラの梅和え 茄子の炒め物 麦飯 みそ汁 ドーナツ 610kcal / 2.8g	油淋鶏 かにかまサラダ 大根と椎茸の中華煮 ご飯 中華スープ ピーチゼリー 579kcal / 2.8g	鯖の葱塩焼き コーンサラダ ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 ゴマプリン 613kcal / 2.9g	豚肉のバーベキュー風味炒め 南瓜サラダ 野菜とベーコンソテー クリームチャウダー バウムクーヘン 596kcal / 2.8g	
	B						スパゲティナポリタン 南瓜サラダ 野菜とベーコンソテー クリームチャウダー バウムクーヘン 624kcal 3.1g	AまたはB 選択願います
夕食	A	和風ハンバーグ もやし青菜の煮びたし 白菜の煮びたし ご飯 みそ汁 611kcal / 2.8g	鯖の味噌煮 玉子豆腐 じゃが芋の甘辛炒め ご飯 清まし汁 632kcal / 2.8g	豚肉のブルコギ風 ぜんまいナムル ビーフン炒め ご飯 わかめスープ 543kcal / 2.7g	鰯の煮つけ 長芋の和え物 高野豆腐の含め煮 ご飯 みそ汁 604kcal / 2.9g	牛肉しぐれ煮 青菜のごま和え ミニ厚揚げの味噌炒め ご飯 清まし汁 571kcal / 2.8g	鰯の甘露煮 胡瓜とわかめの酢の物 竹輪と蒟蒻の煮物 ご飯 みそ汁 604kcal / 2.9g	

●振替食 今週はたぬき蕎麦です。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

●ラーメンの塩分はスープを除いたものです。

エネルギー / 塩分

