

週間献立表

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	ご飯 はんぺんの若草焼き 刻み昆布煮 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまのおかか煮 青菜と油揚げの煮浸し 味噌汁 牛乳	レーズンパン オムレツ パンプキンスープ 牛乳 フルーツ	ご飯 大根金平風 しそ和え 味噌汁 牛乳	ご飯 おせち盛り合わせ まさご和え かぶの柚子香和え 七宝汁 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 三色浸し 黒豆 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ソーセージと野菜の オムレツ パンプキンスープ フルーツインゼリー 牛乳
昼食	ご飯 ホッケときのこのソテー 大根と一口がんもの煮付け 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉じゃが えびマヨ炒め 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ	ご飯 かじきとコーンの味噌マヨ焼き 焼き茄子とインゲンのおろし煮 すまし汁 フルーツ	お赤飯 おせち盛り合わせ 一松かまぼこ 伊達巻 栗きんとん 黒豆 なます 煮鰯 雑煮風汁物	サフランライス 海の幸ステーキオマールえびソース カップゼリー仕立て 野菜と豆のスープ りんごの赤ワイン煮	ネギトロ丼 養生蒸しうにあんかけ 菜の花サラダ 味噌汁
間食	芋ようかん	蒸しパン ヨーグルト	クリームコンフェ フルーチェ	チョコケーキ フルーツゼリー	福寿草(ねりきり)	たい焼き	ぜんざい
夕食	ご飯 親子煮 味噌田楽 韓国風サラダ	ご飯 赤魚と大根の煮付け 人参のたらこ炒め ワサビ和え	ご飯 鶏肉のゆず風味あんかけ 若竹煮 春菊の和え物	年越しそば 炊き合わせ 干し菊ときゅうりの酢の物 フルーツグラタン	ご飯 松風焼き えびしんじょうの蒸し合わせ 菊香和え	ご飯 鯛のかぶら蒸し えび芋炊き合わせ 胡麻豆腐	ご飯 ミックスフライ 含め煮 茄子ときのこのずんだ和え
栄養価	エネルギー：1402kcal タンパク質：58.7g 脂質：37.2g 食塩：7.7g	エネルギー：1404kcal タンパク質：55.0g 脂質：49.5g 食塩：5.7g	エネルギー：1403kcal タンパク質：48.5g 脂質：47.7g 食塩：7.1g	エネルギー：1401kcal タンパク質：59.1g 脂質：41.8g 食塩：6.1g	エネルギー：1402kcal タンパク質：70.5g 脂質：25.0g 食塩：8.2g	エネルギー：1403kcal タンパク質：62.5g 脂質：38.5g 食塩：6.5g	エネルギー：1400kcal タンパク質：56.0g 脂質：30.2g 食塩：7.7g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

週間献立表

	1月4日(日)	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)
朝食	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 鮭フレーク 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 おかか和え 味噌汁 牛乳	バターロール キッシュ 野菜スープ 牛乳 フルーツ	七草粥 はんぺんの卵とじ 磯辺和え 味噌汁 牛乳	ご飯 養生卵あんかけ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	ご飯 あさり豆腐 ごま和え 味噌汁 牛乳	ツナと卵サンド キャベツとハムのサラダ コーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 茶碗蒸し 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 魚のピリ辛焼き 煮物 味噌汁 フルーツ	ご飯 豆腐とひき肉の卵とじ 菜の花の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 炒り鶏 梅肉和え ヨーグルトサラダ 味噌汁	ご飯 鮭のごまパン粉焼き 里芋の煮っ転がし コンソメスープ フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜炒め コンソメスープ	ご飯 赤魚のネギ味噌焼き しらたきときぬさやの明太子炒め すまし汁 フルーツ
間食	ババロア	ワッフル フルーチェ	どら焼き 水ようかん	杏仁豆腐	プリン	ミルクドーナツ フルーツゼリー	水ようかん
夕食	ご飯 和風マーボー豆腐 ふろふき大根 マヨネーズ和え	ご飯 豚肉のイタリア風煮物 浅漬け風サラダ オクラのお浸し	ご飯 さんまの蒲焼 白菜とベーコンのソテー 漬けもの	ご飯 メバルの山椒焼き ふきのおかか炒め煮 タラモサラダ	ご飯 牛肉と春雨の味噌山椒炒め 厚揚げと大根の旨煮 茄子の生姜和え	ゆかりご飯 ホッケの生姜焼き 白菜のきのこあんかけ 小松菜の和え物	ご飯 豚肉の中華風ごま味噌炒め ブロッコリーのカニあんかけ ごま酢和え
栄養価	エネルギー：1408kcal タンパク質：57.1g 脂質：50.3g 食塩：5.3g	エネルギー：1408kcal タンパク質：52.6g 脂質：50.9g 食塩：6.0g	エネルギー：1409kcal タンパク質：52.5g 脂質：52.8g 食塩：5.4g	エネルギー：1401kcal タンパク質：55.9g 脂質：42.7g 食塩：6.8g	エネルギー：1407kcal タンパク質：54.1g 脂質：44.3g 食塩：4.6g	エネルギー：1403kcal タンパク質：57.2g 脂質：43.2g 食塩：7.8g	エネルギー：1407kcal タンパク質：56.1g 脂質：54.6g 食塩：6.2g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

週間献立表

	1月11日(日)	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)
朝食	ご飯 さつま揚げと里芋の 含め煮 おかか和え 味噌汁 牛乳	ご飯 かみなり豆腐 ぜんまいの炒り煮 味噌汁 牛乳	あんぱんとクリーム パン 和風オムレツ 味噌スープ フルーツ 牛乳	ご飯 さんまの生姜煮 ホウレン草と卵の炒 り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆なすとピーマン の甘辛炒め 味噌汁 牛乳	ご飯 温泉卵つゆかけ 桜えびと野菜の炒り 煮 味噌汁 牛乳	ロールパン ソーセージソテー 大根サラダ梅風味 パンプキンスープ 牛乳
昼食	ご飯 ヒレカツの卵とじ インゲンとしめじの 白和え 味噌汁 フルーツ	五目ご飯 たらちり風 焼き茄子 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のトマトソース 煮 アスパラとじゃが芋 のバター炒め 白菜のサラダ コンソメスープ	ソース焼きそば かにシューマイ ブロッコリーとツナ のサラダ すまし汁	ハヤシライス 野菜炒め ワカメスープ フルーツヨーグルト	ご飯 かじきの磯辺揚げ なすときのこの味噌 風味 すまし汁 フルーツ	鮭・親子おこわ お刺身春菊のかき揚 げ 柿なます 赤だし フルーツ
間食	マドレーヌ パンナコッタ	あんまん ヨーグルト	牛乳かん	蒸しパン フルーチェ	小豆粥	コーヒーゼリー	ロールケーキ フルーツゼリー
夕食	ご飯 魚の利休焼き 菜の花と卵の炒め物 カリフラワーとりん ごのサラダ	ご飯 豚肉ときのこの炒め 物 南瓜の含め煮 オクラと長芋の塩昆 布和え	ご飯 揚げ魚の薬味ダレか け 大根とがんもの煮物 ザーサイの和え物	ご飯 すき焼き風煮 味噌田楽 フルーツ	ご飯 むつのみぞれ煮 大豆の煮物 もやしの和え物	ご飯 鶏肉の梅煮 里芋の柚香煮 きぬさやのツナサラ ダ	ご飯 魚のパン粉焼き 炊き合わせ ほうれん草のおひた し
栄養価	エネルギー：1405kcal たんぱく質：54.7g 脂質：42.9g 食塩：6.1g	エネルギー：1407kcal たんぱく質：56.8g 脂質：38.6g 食塩：5.7g	エネルギー：1407kcal たんぱく質：60.96g 脂質：53.6g 食塩：6.8g	エネルギー：1403kcal たんぱく質：55.7g 脂質：39.2g 食塩：8.5g	エネルギー：1406kcal たんぱく質：50.2g 脂質：47.3g 食塩：6.6g	エネルギー：1408kcal たんぱく質：57.1g 脂質：52.4g 食塩：5.4g	エネルギー：1402kcal たんぱく質：65.5g 脂質：43.1g 食塩：8.2g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

週間献立表

	1月18日(日)	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)
朝食	ご飯 あじの干物おろし和え ひじき煮 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 ほうれん草としらすのお浸し 味噌汁 牛乳	ジャムサンド ウィンナーとキャベツのソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	ご飯 温泉卵つゆかけ 切干大根の炒り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 塩鮭焼きおろし付き 磯辺和え 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆和え キャベツと卵の炒め煮 味噌汁 牛乳	ソーセージとポテト サラダサンド ミネストローネ ピクルス風 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 肉豆腐 インゲンのガーリックソテー 味噌汁 フルーツ	わかめご飯 さわらの西京焼き キャベツののりわさび和え すまし汁 フルーツ	ご飯 メンチカツ アスパラとごぼうの洋風金平 味噌汁 フルーツ	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 酢味噌和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ミートローフ もやしのソテー コンソメスープ フルーツ	ご飯 メバルの唐揚げ 炊き合わせ すまし汁 フルーツ	牛玉井 キャベツとりんごのサラダ すまし汁 フルーツ
間食	バウムクーヘン ババロア	芋ようかん	チョコブッセ パンナコッタ	りんごケーキ ヨーグルト	パンプディング プリン	あんドーナツ フルーチェ	ソフトせんべい フルーツゼリー
夕食	ご飯 赤魚のキムチ焼き さつま芋の田舎煮 小松菜としらすのザーサイ和え	ご飯 チキン南蛮 南瓜の甘煮 ブロッコリーの和え物	ご飯 さばの味噌煮 焼き茄子煮浸し ほうれん草のごまマヨネーズ焼き	ご飯 豆腐とカレイの旨煮 ピーマンのバター醬油炒め 白菜の柚子浸し	ご飯 魚の韓国風 青梗菜のタラコ炒め なすのインゲンのいおろしかけ	ご飯 豚肉の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 しその実和え	ご飯 魚のみりん焼き 含め煮 菜の花のゆかり和え
栄養価	エネルギー：1405kcal タンパク質：57.8g 脂質：39.9g 食塩：8.8g	エネルギー：1405kcal タンパク質：57.6g 脂質：38.1g 食塩：6.6g	エネルギー：1406kcal タンパク質：51.0g 脂質：47.0g 食塩：5.9g	エネルギー：1402kcal タンパク質：50.1g 脂質：47.5g 食塩：6.7g	エネルギー：1407kcal タンパク質：61.1g 脂質：47.7g 食塩：6.1g	エネルギー：1403kcal タンパク質：58.2g 脂質：46.0g 食塩：5.5g	エネルギー：1400kcal タンパク質：55.9g 脂質：40.9g 食塩：6.7g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

週間献立表

	1月25日(日)	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	ご飯 はんぺんの若草焼き 刻み昆布煮 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまのおかか煮 青菜と油揚げの煮 びたし 味噌汁 牛乳	レーズンパン オムレツ パンプキンスープ 牛乳 フルーツ	ご飯 大根金平 しそ和え 味噌汁 牛乳	ご飯 養生卵あんかけ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	ご飯 あさり豆腐 ごま和え 味噌汁 牛乳	ツナと卵のサンド キャベツとハムのサラダ コーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	オムライス レタスのサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 サバのカレー風味焼き ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 ハンバーグデミソース ニラと卵のオイスターソース炒め オニオンスープ フルーツ	ご飯 磯辺揚げ ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 ふる一つ	ご飯 鶏肉と大根の煮物 卵と野菜の炒め物 味噌汁 フルーツ	ご飯 ホッケの西京漬け焼き なすのひき肉炒め すまし汁 フルーツ	ご飯 ミートボールクリームシチュー煮 ピーマンソテー コンソメスープ フルーツ
間食	パンナコッタ	まんじゅう 水ようかん	カステラ ババロア	キャラメルプリン	今川焼き ヨーグルト	オレンジケーキ フルーツゼリー	フルーチェ
夕食	ご飯 牛肉の味噌マヨ炒め じゃが芋の煮っ転がし 酢の物	ご飯 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め ごぼうのサラダ 焼き茄子	ご飯 魚の煮付け 湯豆腐 貝割れの和え物	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 カニシューマイ もやしときくらげのごま酢和え	ご飯 かじきのマヨネーズ焼き ごぼうとベーコンの炒め物 菜の花とアサリの和え物	ご飯 寄せ鍋風 南瓜の甘辛煮 オクラの和え物	ご飯 鮭の和風タレ焼き いんげんの当座煮 kyベツの塩ダレ風
栄養価	エネルギー：1408kcal タンパク質：47.9g 脂質：46.9g 食塩：6.0g	エネルギー：1408kcal タンパク質：56.6g 脂質：42.5g 食塩：4.9g	エネルギー：1400kcal タンパク質：56.8g 脂質：42.7g 食塩：6.4g	エネルギー：1400kcal タンパク質：46.1g 脂質：45.7g 食塩：6.12g	エネルギー：1401kcal タンパク質：58.2g 脂質：45.7g 食塩：5.5g	エネルギー：1404kcal タンパク質：60.8g 脂質：40.7g 食塩：5.7g	エネルギー：1402kcal タンパク質：54.0g 脂質：46.7g 食塩：7.1g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。