



今週の献立






1月1日 ~ 1月7日



号室

様



		1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)	1/7(日)
朝食	A (和食)	お雑煮 紅白なます 栗ぜんざい みかん  419kcal/ 2.5g	エビしんじょうの煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 433kcal/ 2.8g	鮭の塩焼き ツナサラダ ご飯 みそ汁 うめびしお 426kcal/ 2.5g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 みそ汁 味付海苔 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 447kcal / 2.3g	目玉焼きとウインナー しらすおろし大根 ご飯 みそ汁 昆布佃煮 427kcal / 2.4g	鮭の塩焼き 大根サラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 443kcal / 2.6g
	B (洋食)		南瓜のキッシュ ハムサラダ ホワイトブレッド コンソメスープ 503kcal/ 3.3g	卵とウイッパの炒めもの ツナサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 411kcal/ 2.4g	ポトフ 青梗菜のお浸し レーズンパン 飲むヨーグルト 454kcal / 2.5g	スープ レッグ ミモザサラダ クルミパン コンソメスープ 479kcal / 2.4g	ピザトースト しらすおろし大根 フルーチェ 卵スープ 429kcal / 2.7g	卵とほうれん草のソテー 大根サラダ ロールパン コーンスープ 458kcal / 2.5g
昼食	A	おせち盛り合わせ 刺身 赤飯 すまし汁 紅白饅頭 	金目鯛煮つけ 南瓜のそぼろ餡 数の子・昆布巻き ごはん みそ汁 白桃缶 608kcal/ 3.2g	鯛めし 鶏の八幡巻き 湯葉の含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 小豆と抹茶のゼリー 562kcal/ 3.2g	チキン竜田 蟹と冬瓜の和え物 ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 りんご缶 619kcal / 2.9g	和風豆腐ハンバーグ ツナサラダ 白菜の煮びたし ご飯 みそ汁 ヨーグルト 632kcal / 2.8g	キーマカレー シーフードマリネ さつま揚げの煮物 コンソメスープ キウイフルーツ 652kcal / 3g	チキンカツ マカロニサラダ かぶのそぼろあん ご飯 みそ汁 パン缶 643kcal / 2.9g
	B						ナン選択 	本日は七草です。 ミニ七草粥を皆様に お付けします。
夕食	A	バラちらし寿司 茶碗蒸し 大根サラダ 赤だし汁 576kcal/ 3.0g	筑前煮 菊花かぶら いくらおろし ご飯 すまし汁 584kcal/ 3.2g	鱈照り焼き 高野豆腐の煮物 白和え ご飯 すまし汁 573kcal/ 3.0g	鰯の生姜煮 小松菜錦糸和え ひろうす ご飯 みそ汁 543kcal / 2.7g	バンバンジー(温) ビーフン炒め 青菜のごま和え ご飯 中華スープ 549kcal / 2.9g	かじき鮎のきのご飯かけ マカロニのトマト煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	鱈の柚胡椒焼き 高野豆腐の煮物 水菜のお浸し ご飯 すまし汁 593kcal / 2.7g

●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8日 ~ 1月14日



号室

様



		1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)
朝食	A (和食)	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 427kcal / 2.6g	野菜と玉子の雑炊 もやしとキャベツの和え物 みそ汁 梅干し 427kcal / 2.3g	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 438kcal / 2.5g	豆腐ハンバーグ 小松菜和えもの ご飯 みそ汁 ふりかけ 407kcal / 2.4g	厚切りハムと卵炒め ゆかり和え ご飯 みそ汁 煮豆(大豆) 421kcal / 2.5g	銀鮭塩焼き 卵サラダ ご飯 みそ汁 ねり梅 401kcal / 2.6g	厚焼玉子とししゃも なめこのおろし和え ご飯 みそ汁 漬物(広島菜) 440kcal / 2.6g
	B (洋食)	ポテのチーズ焼き ツナサラダ ホワイトブレッド コンソメスープ 471kcal / 2.7g	ホットサンド(卵) もやしとキャベツの和え物 コーンスープ ヨーグルト 460kcal / 2.6g	グラタン ひじきサラダ レーズンパン コンソメスープ 482kcal / 2.7g	ハムエッグ 小松菜和えもの くるみパン カレースープ 415kcal / 2.6g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え ホテルブレッド パンクンスープ 436kcal / 2.8g	ホットサンド(ハム) 卵サラダ コーンスープ フルーチェ 446kcal / 2.7g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え レーズンパン トマトスープ 411kcal / 2.8g
昼食	A	鯖の味噌煮 もずく酢 小松菜ごま和え ご飯 すまし汁 オレンジ 597kcal / 2.9g	鰯大根 青梗菜のあんかけ煮 マセドアンサラダ 薩摩芋ご飯 赤だし汁 フルーツみつ豆 624kcal / 2.8g	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 白滝のチャプチェ ご飯 中華スープ 杏仁豆腐(いちごソース) 614kcal / 2.9g	鮭の粕漬焼き 茄子瑠璃煮 チキンサラダ 炊き込みご飯 みそ汁 みかん缶 581kcal / 2.7g	クリームシチュー 大根サラダ ベーコンと白菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ いちごゼリー 654kcal / 2.9g	アジの南蛮漬け 豆腐サラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 バナナ 564kcal / 2.9g	さんまの辛味煮 肉じゃが 青菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 ぶどう缶 627kcal / 2.8g
	B	とろろそば もずく酢 小松菜ごま和え オレンジ 562kcal / 2.9g				[パン選択] 		
夕食	A	カツの卵とじ トマトサラダ 南瓜の煮物 ご飯 すまし汁 627kcal / 2.9g	豚肉とゆで卵の煮物 青菜とじゃこの炒め物 いくらおろし ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g	鯖の山椒焼き 肉味噌豆腐 きのこ野菜のぼん酢和え ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	筑前煮 竹輪の磯部揚げ ほうれん草と湯葉の和物 ご飯 みそ汁 587kcal / 2.8g	白身魚の甘酢餡かけ 里芋にっころがし 菜種和え ご飯 みそ汁 572kcal / 2.8g	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子含め煮 オクラおかか和え ご飯 コンソメスープ 613kcal / 2.9g	油淋鶏 ビーフン炒め 中華くらげのサラダ ご飯 中華スープ 593kcal / 2.7g



●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15日 ~ 1月21日



号室



様

		1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)
朝食	A (和食)	野菜炒め 春雨サラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 432kcal / 2.5g	枝豆ぶっくら揚げと五目巾着 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 423kcal / 2.3g	焼豆腐と蕪の含煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 393kcal / 2.5g	ホッケの塩焼き 海藻サラダ ご飯 みそ汁 梅干し 409kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き 白菜ゆず和え ご飯 みそ汁 のり佃煮 397kcal / 2.4g	麩ちゃんぷるー 玉子サラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 387kcal / 2.2g	鶏じゃが 切干大根のマヨ和え ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal / 2.4g
	B (洋食)	オムレツ 春雨サラダ ロールパン コンソメスープ 443kcal / 2.6g	小松菜のソテー&肉 団子甘煮 ごぼうサラダ ホテルブレッド コーンスープ 452kcal / 2.4g	フレンチトースト ハムサラダ コンソメスープ フルーチェ(いちご) 464kcal / 2.8g	卵とウィンナーの炒め物 海藻サラダ くるみパン パンプキンスープ 430kcal / 2.5g	ホットケーキ 白菜ゆず和え コーンスープ フルーツヨーグルト 432kcal / 2.5g	豚肉と野菜のトマト煮 玉子サラダ レーズンパン 野菜スープ 421kcal / 2.8g	ラタトゥイユ 切干大根のマヨ和え クルミパン 春雨スープ 428kcal / 2.6g
昼食	A	鶏肉の塩麹焼き 海老と青梗菜のクリーム煮 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 メロン 582kcal / 2.9g	牛すき(温玉添え) 木の葉南瓜と蕪の煮物 湯葉刺し 麦飯 みそ汁 黄桃缶 671kcal / 3g	ホキチーズ焼(トマトソース) ジャーマンポテト グリーンサラダ ご飯 野菜スープ かぼちゃプリン 634kcal / 3g	オムライス さつまいもサラダ 蟹クリームコロッケ コーンスープ りんごコンポート 642kcal / 2.8g	豚キムチ 卵豆腐(なめ茸餡) オクラとトマトの和え物 ご飯 つみれ汁(鰯) キウイフルーツ 597kcal / 2.9g	スズキのムニエル スパゲティサラダ ミニポトフ ご飯 コンソメスープ バナナ 611kcal / 2.9g	エビフライ&ハムカツ 白菜の彩りサラダ めがぶとなめこの酢の物 ご飯 みそ汁 パイ缶 594kcal / 2.8g
	B					味噌ラーメン 卵豆腐(なめ茸餡) オクラとトマトの和え物 キウイフルーツ 551kcal / 2.9g		
夕食	A	鰯の香草焼き 盛り合わせサラダ キャベツとコンビーフの炒め物 ご飯 けんちん汁 617kcal / 2.7g	鰯の梅焼き 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 みそ汁 551kcal / 2.7g	手ごねハツバ-グ シーフードマリネ 厚揚げの生姜和え ご飯 みそ汁 594kcal / 2.9g	カジキの唐揚げ 鶏肉八幡巻 ツナサラダ ご飯 コンソメスープ 479kcal / 2.8g	白身魚の蕪蒸し ニンジンのかき混ぜ和え じゃが芋そぼろ煮 ご飯 みそ汁 591kcal / 2.7g	チキン南蛮 冬瓜のあんかけ(冷製) しらたきのピリ辛炒め ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	五目旨煮 マカロニサラダ 春巻き ご飯 卵スープ 628kcal / 3g
	B							

●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。
●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22日 ~ 1月28日



号室



様

		1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)
朝食	A (和食)	肉詰めいなり ポテトサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 417kcal / 2.4g	五目巾着の含め煮 オクラの梅和え ご飯 みそ汁 煮豆(大豆) 376kcal / 2.5g	巣ごもり卵 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal / 2.3g	サンマの塩焼き たまごサラダ ご飯 みそ汁 漬物(柴漬け) 402kcal / 2.4g	鰯の梅煮 チキンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 469kcal / 2.6g	高野豆腐卵とし 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 453kcal / 2.2g
	B (洋食)	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 443kcal / 2.6g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ レーズンパン コーンスープ 430kcal / 2.8g	白菜ミルク煮 オクラの梅和え 食パン コンソメスープ 462kcal / 2.6g	チーズ入りオムレツ 南瓜サラダ ロールパン 卵スープ 440kcal / 2.5g	クラムチャウダー たまごサラダ ホテルブレッド フルーチェ 484kcal / 2.5g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ 食パン コンソメスープ 461kcal / 2.5g	厚切りハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ロールパン 南瓜スープ 468kcal / 2.5g
昼食	A	サバのゆず味噌焼き 薩摩芋レモン煮 小松菜のお浸し ご飯 清汁 ぶどうゼリー 618kcal / 2.8g	銀鮭の西京焼 ミニがんもの含め煮 鯖山掛け 十五穀米 かき玉汁 みかん缶 614kcal / 2.8g	クリームシチュー ミニロールキャベツ シーザーサラダ 野菜スープ いちごプリン 662kcal / 2.9g	ねぎとろ丼 卵の花炒り煮 にんじんサラダ みそ汁 黄桃缶 540kcal / 2.8g	青椒肉絲(じゃが芋) 干しエビと野菜の中華風 ザ-サイ豆腐 ご飯 中華スープ オレンジ 594kcal / 2.9g	金目鯛の煮付け 焼き豆腐そぼろ餡かけ 胡瓜と蒲鉾の酢の物 赤飯 清汁 パイ缶 667kcal / 2.9g	豚しゃぶ(温) 鹿の子エビ団子 オクラのレモンドレッシング和え ご飯 みそ汁 白桃缶 587kcal / 2.8g
	B			[パン選択] 	お知らせ ねぎとろ丼のご飯の量は 皆様 普通量(150g)にて 提供させていただきます。	かき揚げうどん 干しエビと野菜の中華風 ザ-サイ豆腐 オレンジ 563kcal / 2.9g		
夕食	A	ニラ玉甘酢あん 海鮮餃子 ナムル ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	鶏肉の水炊き風 アボガド山葵マヨ和え 茄子とピーマンの味噌炒 ご飯 みそ汁 572kcal / 2.7g	鰯の唐揚げおろし餡かけ 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 576kcal / 2.9g	赤魚の茸餡かけ 大根とベーコンの炒め物 かぶの甘酢和え ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	豆乳おでん いんげん胡麻和え 大学芋 ご飯 みそ汁 652kcal / 2.8g	親子煮 もやしの辛子和え 山芋短冊揚げ ご飯 赤だし汁 583kcal / 2.8g	鯖の塩焼き 焼き茄子 青菜のナムル 赤飯 みそ汁 612kcal / 2.9g

●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。
●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29日

~

1月31日



号室

様



		1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)			
朝食	A (和食)	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 389kcal / 2.3g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え ご飯 みそ汁 梅干し 397kcal / 2.5g	ウイナーと小松菜のソテー 春雨サラダ ご飯 みそ汁 漬物(広島菜) 449kcal / 2.5g			
	B (洋食)	マヨコーントースト コールスローサラダ コンソメスープ フルーチェ 422kcal / 2.6g	ホットサンド(ハム) 白菜ゆず香り和え コーンスープ 野菜ジュース 421kcal / 2.8g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン コンソメスープ 443kcal / 2.3g			
昼食	A	エビピラフ 豚肉と大豆のトマト煮 小松菜からし和え コンソメスープ キャラメルプリン 589kcal / 2.9g	鶏の香草パン粉焼き 蕪のかに餡かけ 茄子の柚子味噌和え ご飯 みそ汁 牛乳寒天 594kcal / 2.8g	牛肉とトマトの炒め物 海老と青梗菜のクリーム煮 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 りんご 582kcal / 2.9g			
	B						
夕食	A	鶏肉と野菜のケチャップ炒め ほうれん草のソテー フロccoliリーとカリフラワーのサラダ ご飯 みそ汁 611kcal / 2.8g	鮭のネギ焼き 肉団子照り煮 しらすおろし大根 ご飯 豚汁 597kcal / 2.9g	鰯の香草焼き 盛り合わせサラダ 小籠包 ご飯 清汁 617kcal / 2.8g			

- 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

