



1月

# 今週の献立

1月1日

号室



1/1(土)

朝食	A (和食)	<p>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。 ぜひご賞味ください</p> <p>本年も宜しく お願い申し上げます。</p>			海鮮雑炊 紅白なます 黒豆 401kcal / 2.6g
	B (洋食)				新春おせち 赤飯 祝い汁 (清まし仕立) 生和菓子 (紅梅)  614kcal / 2.9g
昼食	A				金目鯛の煮つけ 玉子豆腐 ふきと里芋の煮物 ご飯 赤だし 572kcal / 2.8g
	B				
夕食	A				

- 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2日



~

1月8日

号室

様



		1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)	1/5(水)	1/6(木)	1/7(金)	1/8(土)
朝食	A (和食)	<b>五目釜飯</b> 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 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 449kcal / 2.5g	さつま揚げと根菜の煮物 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 423kcal / 2.3g	葱入り玉子焼き グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 402kcal / 2.5g	<b>七草粥</b> 飛龍頭の野菜餡かけ 煮豆(三色豆) 練りうめ 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 447kcal / 2.3g
	B (洋食)	/	ハム入りスクランブルエッグ 南瓜サラダ 胚芽ロール コンソメスープ 443kcal / 2.8g	オムレツ ひじきサラダ ロールパン 野菜ジュース 499kcal / 2.4g	ホットケーキ スパゲティサラダ いちごヨーグルト 野菜スープ 493kcal / 2.5g	茸とベーコンのクリーム煮 グリーンサラダ ごまロール オレンジジュース 484kcal / 2.4g	本日は七草です 皆様 七草粥にて 提供をさせていただきます。 /	<b>サンドイッチ(ツナ)</b> 枝豆のサラダ コーンスープ フルーチェ(ピーチ) 411kcal / 2.8g
昼食	A	<b>お雑煮</b> 松風焼き 隠元の胡麻和え 冬瓜の炊合せ 和菓子 627kcal / 2.9g	<b>握り寿司</b> (鮪、ハマチ、鮭、稲荷) にゅうめん(温) 茶碗蒸し 彩り野菜の和え物 おしるこ 627kcal / 2.9g	<b>鯖の西京焼き</b> 蒸し茄子 根菜のきんぴら ご飯 清まし汁 黄桃缶 611kcal / 3g	<b>鶏のハニーマスタード焼き</b> 切干大根のサラダ ほうれん草のバターソテー ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 598kcal / 3g	<b>鰯の煮つけ</b> 蕪の柚子和え 卵の花 ご飯 みそ汁 フルーツみつ豆 574kcal / 2.8g	<b>豚カツ</b> ポテトサラダ 冬瓜のコンソメ煮 ご飯 トマトスープ パイン缶 583kcal / 2.9g	<b>オムライス</b> パプリカのマリネ かぶのコンソメ煮 野菜スープ 青りんごゼリー 621kcal / 2.8g
	B							
夕食		<b>鰯の照り焼き</b> ひじきの彩りサラダ ぜんまい含め煮 ご飯 みそ汁 569kcal / 2.9g	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ じゃがバター ご飯 オニオンスープ 571kcal / 2.8g	<b>麻婆茄子</b> えびシュウマイ 青梗菜の和え物 ご飯 中華スープ 609kcal / 2.8g	えび団子のチリソース炒め レタスのサラダ ピーマン炒め ご飯 中華スープ 586kcal / 2.9g	<b>牛肉のオイスター炒め</b> 水餃子 オクラの中華和え ご飯 わかめスープ 559kcal / 2.7g	<b>ほきの利休焼き</b> 春雨の甘酢和え 高野豆腐の含め煮 ご飯 清まし汁 551kcal / 2.7g	<b>鯖の味噌煮</b> ぜんまいの煮物 青菜のごま和え ご飯 清まし汁 549kcal / 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。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9日 ~ 1月15日

号室



		1/9(日)	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)	1/15(土)
朝食	A (和食)	肉団子甘辛煮 じゃが芋と三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 460kcal / 2.7g	炒り卵とウイナー ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 455kcal / 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 427kcal / 2.6g	目玉焼き ツナサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 427kcal / 2.3g	厚揚げと青梗菜のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 438kcal / 2.5g	野菜炒め ひじきサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 409kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き コーンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 397kcal / 2.4g
	B (洋食)	南瓜とソーセージの炒め物 じゃが芋と三色豆のサラダ レーズンロール ワカメスープ 432kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー ハムサラダ ロールパン コーンスープ 462kcal / 2.6g	ラタトゥイユ コールスローサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 454kcal / 2.5g	ポトフ ツナサラダ クロワッサン フルーチェ(いちご) 474kcal / 2.5g	マヨコーントースト ブロッコリーのサラダ 野菜ジュース ヨーグルト 432kcal / 2.5g	じゃが芋のミートソース焼き ひじきサラダ レーズンパン コンソメスープ 482kcal / 2.7g	チーズオムレツ コーンサラダ ごまロール 野菜スープ 396kcal / 2.6g
昼食	A	豚しゃぶ(温) ツナサラダ 薩摩芋と油揚げのピリ辛炒 ご飯 みそ汁 オレンジ 615kcal / 2.8g	鶏のハーブ焼き かにかまサラダ 豆のトマト煮 ご飯 玉子スープ パイン缶 657kcal / 2.9g	赤魚のみぞれ煮 とろろ 青菜の辛子和え 麦飯 清まし汁 黄桃缶 589kcal / 2.9g	バターチキンカレー 盛りあわせサラダ 豆腐のナゲット ライス コンソメスープ レモンゼリー 562kcal / 2.8g	回鍋肉 中華クラゲのサラダ 餃子 ご飯 中華スープ バナナ 599kcal / 2.9g	鮭のムニエル 野菜と厚切りベーコン炒め フレンチサラダ ご飯 コンソメスープ ミニケーキ 541kcal / 2.9g	メンチカツ きんぴらごぼう モロヘイヤのお浸し ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 549kcal / 2.9g
	B					味噌ラーメン 中華クラゲのサラダ 餃子 バナナ 665kcal / 2.8g		
夕食	A	丼ツケ-和風ソース 白菜の煮浸し トマトもずくの酢の物 ご飯 みそ汁 579kcal / 2.7g	鮭のちゃんちゃん焼き風 茄子の煮物 シーザーサラダ ご飯 清まし汁 587kcal / 2.8g	牛肉とにんにくの芽炒め にんじんサラダ 南瓜の煮物 ご飯 中華スープ 617kcal / 2.9g	秋刀魚生姜煮 キャベツとじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g	ほきの柚子胡椒焼き 里芋のみそだれかけ ニラと竹輪のお浸し ご飯 清まし汁 573kcal / 2.8g	豆腐ハンバーグ 蕪と野菜の梅和え 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	肉団子の野菜餡 ほうれん草のくるみ和え パプリカの酢の物 ご飯 わかめスープ 591kcal / 2.8g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください



- 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。
- 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





1月

# 今週の献立 1月16日 ~ 1月22日

号室

様



		1/16(日)	1/17(月)	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)	1/22(土)
朝食	A (和食)	麩ちゃんぷるー 玉子サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 401kcal / 2.3g	野菜とひき肉の炒め物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (大根) 369kcal / 2.4g	はんぺんの玉子とし ポテトサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal / 2.6g	エビつみれの煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 練りうめ 393kcal / 2.5g	五目巾着の含め煮 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 436kcal / 2.4g	じゃこの卵炒め もやしのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (白花豆) 434kcal / 2.7g
	B (洋食)	南瓜とベーコンソテー 玉子サラダ クロワッサン 野菜ジュース 449kcal / 2.6g	ミートオムレツ コールスローサラダ 食パン コンソメスープ 412kcal / 2.6g	サンドイッチ(たまご) ポテトサラダ ヨーグルト オレンジジュース 443kcal / 2.5g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ 胚芽ロール コーンスープ 430kcal / 2.8g	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 (ベリー) 459kcal / 2.6g	ラタトゥイユ 枝豆サラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal / 2.5g	卵とハムのソテー もやしのサラダ ごまロール ヨーグルト 461kcal / 2.5g
昼食	A	たらの中華蒸し ミニがんもの含め煮 春雨の甘酢和え ご飯 中華スープ フルーツ杏仁 624kcal / 2.8g	かき揚げ丼 里芋の煮っころがし モロヘイヤとメカブの酢の物 みそ汁 りんごのコンポート 603kcal / 2.9g	茸のシチュー 青菜の炒め物 タラモサラダ ご飯 コンソメスープ ミニケーキ 621kcal / 2.9g	親子煮 胡瓜と茗荷の和え物 はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 みかん缶 628kcal / 3g	アジフライ 温奴 大根サラダ ご飯 みそ汁 レモンゼリー 617kcal / 2.7g	おでん ひじきのサラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 パイ缶 637kcal / 2.8g	すずきのムニエル キャベツの塩昆布和え 薩摩揚げの煮物 ご飯 みそ汁 キウイ 614kcal / 2.9g
	B	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>どちらかお選び いただき、丸印を つけてください</p> </div>		🍞パン選択 ごはん ・ パン				
夕食	A	鶏の甘辛味噌炒め 冬瓜のあんかけ チョップドサラダ ご飯 清まし汁 574kcal / 2.8g	鮭のレモン焼き ほうれん草のマヨ和え 薩摩芋とベーコンのソテー ご飯 みそ汁 572kcal / 2.7g	ニラ玉 かに焼売 ぜんまいの和え物 ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	鱈の西京焼 マカロニサラダ 竹輪のピリ辛炒め ご飯 清まし汁 613kcal / 3g	牛肉のオイスター炒め 菜の花の和え物 飛龍頭 ご飯 清まし汁 594kcal / 2.9g	豚肉の生姜焼き カリフラワーのピリッ入風 冬瓜の野菜餡かけ ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え 豆腐の茸餡かけ ご飯 中華スープ 599kcal / 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。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23日 ~ 1月29日

号室

様



		1/23(日)	1/24(月)	1/25(火)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)	1/29(土)
朝食	A (和食)	鮭の塩焼き チキンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 469kcal / 2.6g	納豆&卵の花 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 401kcal / 2.4g	高野豆腐卵とし ブロッコリーの和え ご飯 みそ汁 梅干し 398kcal / 2.5g	豆腐のカニ風味あんかけ ミモザサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 396kcal / 2.4g	鶏つくねの照り焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 353kcal / 2.5g	五目巾着の含め煮 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 梅びしお 418kcal / 2.5g	野菜雑炊 ツナサラダ 煮豆(金時豆) 昆布佃煮 408kcal / 2.4g
	B (洋食)	具だくさんミネストローネ チキンサラダ レーズンロール 野菜ジュース 452kcal / 2.6g	ピザトースト コールスローサラダ コンスープ フルーチェ(みかん) 422kcal / 2.8g	ハム入りスクランブル ルエッグ ブロッコリーの和え 胚芽ロール トマトスープ 468kcal / 2.5g	肉野菜炒め ミモザサラダ クロワッサン 野菜ジュース 421kcal / 2.7g	オムレツ ごぼうサラダ ごまロール コンソメスープ 462kcal / 2.6g	パスタと玉子の炒め物 キャベツの和え物 食パン ミルクスープ 430kcal / 2.6g	リヨネーズポテト ツナサラダ ロールパン コンスープ 543kcal / 2.6g
昼食	A	豚と根菜の甘辛炒め もやしの辛子和え 里芋の柚子あんかけ ご飯 みそ汁 ミニたい焼き 632kcal / 2.9g	炒飯 ビーフン炒め 青梗菜の和え物 中華スープ りんご缶 667kcal / 2.9g	鰯の煮つけ キャベツの青じそ和え 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 ぶどうゼリー 620kcal / 2.9g	ねぎとろ丼 ふろふき大根 小松菜からし和え 清まし汁 抹茶ゼリー 576kcal / 2.9g	ホキのムニエル ポテトサラダ ポークビーンズ ご飯 オニオンスープ オレンジ 609kcal / 2.9g	スパゲティナポリタン 野菜と茸のソテー さつま芋のサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー 596kcal / 2.8g	牛肉の焼肉風 高野豆腐の含め煮 煮豆 ご飯 清まし汁 みかん缶 610kcal / 2.8g
	B				海老天蕎麦 ふろふき大根 小松菜からし和え 抹茶ゼリー 565kcal / 2.7g			
夕食	A	鯖の味噌煮 根菜の炒り煮 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 清まし汁 563kcal / 2.8g	赤魚の粕漬焼き 青菜の白和え 南瓜のそぼろ餡かけ ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g	デミハンバーグ かぶのミルク煮 パプリカのマリネ ご飯 コンソメスープ 611kcal / 2.8g	鰯の梅煮 白菜の和え物 じゃが芋の甘辛炒め ご飯 みそ汁 632kcal / 2.8g	鶏のガリ бата炒め 里芋煮っころがし ほうれん草の和え物 ご飯 清まし汁 576kcal / 2.9g	鯖の利休焼き とろろ 茄子のしぎ焼き 麦飯 みそ汁 543kcal / 2.7g	比と卵のフリール 中華クラゲのサラダ かに焼売 ご飯 中華スープ 604kcal / 2.9g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください



- 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30日 ~ 1月31日

号室

様



		1/30(日)	1/31(月)				
朝食	A (和食)	はんぺん和大根の煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 427kcal / 2.4g	信田煮 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 440kcal / 2.6g				
	B (洋食)	ホットケーキ コールスローサラダ フルーチェ(いちご) パンプキンスープ 523kcal / 2.7g	ジャーマンポテト 花野菜サラダ 胚芽ロール コンソメスープ 411kcal / 2.8g				
昼食	A	鯖のレモンソテー グリーンサラダ 野菜とベーコン炒め ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 613kcal / 2.9g	肉団子の酢豚風 ビーフン炒め かにかまサラダ ご飯 中華スープ ピーチゼリー 579kcal / 2.8g				
	B						
夕食	A	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え ご飯 みそ汁 571kcal / 2.8g	鯖の焼き南蛮 レタスとチーズのサラダ 大根とツナの煮物 ご飯 みそ汁 604kcal / 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。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

