1月 今週の献立　1月1日　～　1月7日

号室　　様

		1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)
朝食	A（和食）	**迎春海鮮雑炊** 紅白なます 黒豆 401kcal　/　2.6g	**五目釜飯** 玉子豆腐 青菜の菊花和え 鯛つみれ汁 401kcal　/　2.6g	**車麩入り野菜炒め** 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 440kcal　/　2.6g	**肉詰めいなりの煮物** バジルポテサラ ご飯 みそ汁 ふりかけ 493kcal　/　3.2g	**納豆＆卯の花** スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 468kcal　/　2.6g	**炒り玉子ｳｲﾝﾅｰ入り** グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 469kcal　/　3.1g	**七草粥** 飛龍頭の野菜餡かけ 煮豆（三色豆） 練りうめ 418kcal　/　2.4g
	B（洋食）			**ﾊﾑ入ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ** 南瓜サラダ 胚芽ロール りんごジュース 443kcal　/　2.8g	**マヨコーントースト** バジルポテサラ いちごヨーグルト コンソメスープ 359kcal　/　2.1g	**オムレツ** スパゲティサラダ ロールパン ミルクスープ 431kcal　/　2.5g	**ジャーマンポテト** グリーンサラダ ごまロール 野菜ジュース 462kcal　/　2.4g	**本日は七草です** 皆様　七草粥にて 提供をさせて頂きます。 427kcal　/　2.4g
昼食	A	**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 菜の花の山葵和え 季節の野菜炊合せ 和菓子 627kcal　/　2.9g	**ちらし寿司** かいわれの和え物 茶碗蒸し 清まし汁 栗入りおしるこ 627kcal　/　2.9g	**鶏の山賊焼き** オクラの梅和え 切干大根の煮物 ご飯 みそ汁 みかん缶 633kcal　/　3.0g	**赤魚の煮つけ** キャベツの旨塩和え 温奴 ご飯 清まし汁 青りんごゼリー 535kcal　/　2.9g	**肉団子と野菜の甘辛炒め** 白菜の青じそ和え こんにゃくピリ辛煮 ご飯 みそ汁 パイン缶 625kcal　/　3.2g	**おでん** 春雨甘酢和え 蓮根金平 ゆかりご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 523kcal　/　3.2g
	B	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						
夕食	A	**牛すき煮** 温泉玉子 ふきと里芋の煮物 ご飯 みそ汁 572kcal　/　2.8g	**鰯の甘露煮** ひじきの彩りサラダ ぜんまい含め煮 ご飯 みそ汁 569kcal　/　2.9g	**ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｿｰｽ** 花野菜サラダ 茸のペペロンチーノ風 ご飯 オニオンスープ 571kcal　/　2.8g	**鰆の酒蒸し葱味噌ﾀﾞﾚ** 蕪の柚子和え 青梗菜と干しｴﾋﾞの煮浸し ご飯 清まし汁 457kcal　/　2.7g	**豚キムチ炒め** 山くらげの中華和え ビーフン炒め ご飯 中華スープ 563kcal　/　3g	**白身魚の木の芽焼き** インゲンのピーナツ和え 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 540kcal　/　2.8g	**タンドリーチキン** もやしマリネ 野菜のクリーム煮 ご飯 コンソメスープ 573kcal　/　3.1g

●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8日　～　1月14日　　号室　　様

		1/8(日)	1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	1/14(土)
朝食	A（和食）	**鯖の塩焼き** オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 522kcal　/　2.7g	**つくねの照り煮** コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 490kcal　/　2.7g	**信田煮** ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ご飯 みそ汁 漬物 469kcal　/　3.1g	**豆腐のそぼろ餡** パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 357kcal　/　2.5g	**ﾍﾞｰｺﾝとｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ** ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 420kcal　/　2.7g	**葱入り玉子焼き** レタスサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 426kcal　/　2.2g	**魚河岸揚げの煮物** ポテトサラダ ご飯 みそ汁 漬物 401kcal　/　3.1g
	B（洋食）	**ホットケーキ** オニオンサラダ ヨーグルト コーンスープ 451kcal　/　2..1g	**肉団子のにんにく醤油炒め** コールスローサラダ 食パン オレンジジュース 502kcal　/　2.6g	**男爵と豚挽のｵｰﾌﾞﾝ焼き** ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ レーズンパン トマトスープ 516kcal　/　2.4g	**ハムチーズトースト** パンプキンサラダ フルーチェ（いちご） コンソメスープ 391kcal　/　2.4g	**コーンクリームチャウダー** ひじきサラダ ロールパン ヨーグルト 534kcal　/　2.9g	**スパニッシュオムレツ** レタスサラダ チーズパン 野菜スープ 457kcal　/　2.8g	**冬野菜の旨塩煮込み** ポテトサラダ ロールパン 野菜ジュース 515kcal　/　2.5g
昼食	A	**青椒肉絲風** チンゲン菜のナムル かに焼売 ご飯 中華スープ みかん缶 532kcal　3.2g	**鮭のソテー** イタリアンサラダ 蒸し鶏と野菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ ミニケーキ 679kcal　/　2.7ｇ	**① かき揚げ丼** 胡瓜と蒲鉾の酢の物 牛蒡の旨煮 みそ汁 マスカットゼリー 569kcal　/　2.9g	**鏡開き** **鰆の西京焼き** とろろ芋 ぜんまいの煮物 麦飯 清まし汁 おしるこ（もち風入） 501kcal　/　2.9g	**ﾚﾓﾝ香るｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ** 人参サラダ さつま芋のソテー ご飯 ミルクスープ 黄桃缶 514kcal　/　2.8ｇ	**鰆の葱ぽん酢ソース** 茄子のゆず味噌掛け はんぺんの煮物 ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 658kcal　/　3.2ｇ	**トマトキーマカレー** シーザーサラダ 厚切りﾍﾞｰｺﾝ入野菜炒め ポタージュ パイン缶 659kcal　/　3.5g
	B			**② 山菜たぬき蕎麦** 胡瓜と蒲鉾の酢の物 牛蒡の旨煮 マスカットゼリー 513kcal　/　2.8g				
夕食		**鱈の柚子香り焼き** かぶのとろみ煮 海藻と海老の和えサラダ ご飯 かきたま汁 433kcal　2.9g	**牛肉と豆苗の甘辛炒め** **菜の花なめ茸和え** 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 565kcal　/　3.3g	**白身魚の胡麻味噌焼き** **オクラの和え物** 切干大根の煮物 ご飯 清まし汁 473kcal　/　3.2g	**ニラ玉** 白菜の中華サラダ 竹輪のチリソース炒め ご飯 白湯スープ 510kcal　/　3.3g	**メヌケの煮つけ** いんげんの和え物 里芋の煮っころがし ご飯 みそ汁 514kcal　/　3.0g	**豚肉スタミナ炒め** 水菜のはりはりサラダ キャベツと高菜の炒め物 ご飯 中華スープ 577kcal　3.3g	**鰤大根** ほうれん草の錦糸玉子和え 卯の花 ご飯 みそ汁 494kcal　/　2.9g

①か②
どちらかお選びください

●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15日　～　1月21日　　号室　　様

		1/15(日)	1/16(月)	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	1/21(土)
朝食	A（和食）	**目玉焼き** 紫キャベツのラペ ご飯 みそ汁 のり佃煮	**厚揚げチャンプルー** 三色豆サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ	**じゃこ入り野菜炒め** チキンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 352kcal　/　2.5g	**ホッケの塩焼き** シーザーサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 522kcal　/　2.7g	**ごぼう巻きの煮物** コーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 493kcal　/　3.2g	**肉団子照り煮** ダイスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 490kcal　/　2.7g	**野菜雑炊** ハムサラダ 煮豆（うぐいす豆） 漬物 332kcal　/　2.6g
	B（洋食）	**サンドイッチ（ツナ）** 紫キャベツのラペ フルーチェ（りんご） コンソメスープ 391kcal　/　2.4g	**ラタトゥイユ** 三色豆サラダ 食パン ミルクスープ 511kcal　/　2.6g	**グラタン** チキンサラダ ロールパン オレンジジュース 437kcal　/　2.6g	**スクランブルエッグ** シーザーサラダ 胚芽ロール 飲むヨーグルト 369cal　/　2.8g	**南瓜&ﾍﾞｰｺﾝ炒め** コーンサラダ レーズンパン 野菜ジュース 457kcal　/　2.8g	**ピザトースト** ダイスサラダ フルーチェ（ピーチ） コンソメスープ 479kcal　/　2.6g	**ｴﾋﾞﾎﾞｰﾙの白湯煮込み** ハムサラダ チーズパン りんごジュース 521kcal　/　2.6g
昼食	A	**鱈の金山寺味噌焼き** オクラとﾜｶﾒのｻﾗﾀﾞ 凍み豆腐の煮物 ご飯 清まし汁 みかん缶 580kcal　/　2.6ｇ	**① 麻婆茄子** モロヘイヤの和え物 水餃子 ご飯 中華スープ ピーチゼリー 573kcal　/　3.0g	**赤魚の湯葉餡かけ** 菜の花の辛子和え 白滝と茸の甘辛炒め ゆかりご飯 みそ汁 バームクーヘン 533kcal　/　2.8ｇ	**肉じゃが** キャベツの酢味噌和え ひじき煮 ご飯 清まし汁 餡ドーナツ 546kcal　/　3.2ｇ	**白身魚の南蛮風** ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾏｽﾀｰﾄﾞ和え 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 メロンゼリー 590kcal　/　3.0g	**牛メンチカツ** 野菜の山葵和え 竹輪とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め ご飯 清まし汁 パイン缶 596kcal　/　3.4g	**銀ﾋﾗｽのマヨ焼き** 人参胡麻和え 青菜の煮浸し ご飯 みそ汁 コーヒーゼリー 526kcal　3.0g
	B		**② 醤油ラーメン** モロヘイヤの和え物 水餃子 ピーチゼリー 501kcal　/　3.5g					
夕食	A	**鶏さっぱり煮** 千切り沢庵の納豆和え 薩摩揚げの塩炒め ご飯 みそ汁 510kcal　/　3.3g	**鰈の生姜煮** 蓮根マヨサラダ かぶカニカマ和風煮 ご飯 清まし汁 554kcal　/　3.0g	**ちゃんこ鍋** 豆苗とモヤシの和え物 筍土佐煮 ご飯 清まし汁 559kcal　/　2.6ｇ	**鯖のみりん漬け焼き** ほうれん草のお浸し 蒸し野菜のサラダ ご飯 みそ汁 454kcal　/　2.8g	**鶏のｶﾞｰﾘｯｸ醤油焼き** 春菊としめじのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ツナソテー ご飯 清まし汁 482kcal　/　2.9g	**鮭のちゃんちゃん焼き風** もずく酢 がんもの含め煮 ご飯 かきたま汁 476kcal　/　2.5g	**豚プルコギ風** ｶﾘｶﾘ梅と大根のｻﾗﾀﾞ **葱とｻﾞｰｻｲの炒め物** ご飯 わかめスープ 533kcal　/　3.1g

①か②
どちらかお選びください

●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22日　～　1月28日　　号室　　様

		1/22(日)	1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)	1/28(土)
朝食	A（和食）	ｳｲﾝﾅｰ入炒り玉子 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 407kcal　/　3.1g	五目巾着煮 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 464kcal　/　2.7g	野菜つみれの和風餡 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 399kcal　/　2.5g	肉野菜炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 384kcal　/　2.6g	納豆＆だし巻き玉子 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 468kcal　/　2.6g	厚揚げそぼろ煮 たまごサラダ ご飯 みそ汁 漬物 491kcal　/　2.4g	車麩と野菜の甘辛炒め レタスサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 449kcal　/　2.3g
	B（洋食）	ポトフ コールスローサラダ ロールパン ヨーグルト 431kcal　/　2.4g	人参のキッシュ 枝豆のサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 451kcal　/　2.6g	ホットケーキ スパゲティサラダ フルーチェ（ベリー） コーンスープ 432kcal　/　2..1g	リヨネーズポテト グリーンサラダ 食パン ミルクスープ 462kcal　/　2.4g	チーズオムレツ オニオンサラダ ごまロール コンソメスープ 351kcal　/　2.2g	具沢山ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ たまごサラダ クロワッサン フルーチェ（みかん） 521kcal　/　2.6g	蒸し鶏と野菜の炒め物 レタスサラダ レーズンパン 野菜ジュース 443kcal　/　2.7g
昼食	A	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ チキンナゲット クリームスープ 黄桃缶 625kcal　/　3.2g	白身魚の利休焼き 長芋の海苔和え 白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 ミニマフィン 480kcal　/　2.8g	ビーフカレーライス 紫キャベツのラペ 厚切ﾍﾞｰｺﾝと野菜のｿﾃｰ コンソメスープ りんごヨーグルト 646kcal　/　3.3g	赤魚の照り煮 南瓜の含め煮 こんにゃく甘辛炒め ご飯 清まし汁 みかん缶 488kcal　/　3.4g	① 鶏のから揚げ ｷｬﾍﾞﾂとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ ふきの煮物 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 702kcal　/　3.1g	鰆の幽庵焼き オクラなめこ和え 茄子の炒め物 ご飯 かきたま汁 パイン缶 468kcal　/　2.7g	エビピラフ 茸のマリネ 温野菜（うずら入） コンソメスープ マスカットゼリー 596kcal　/　2.9g
	B					② 肉うどん ｷｬﾍﾞﾂとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ ふきの煮物 レモンゼリー 513kcal　/　3.1 g		
夕食	A	鯵の照り焼き めかぶの和え物 温奴 ご飯 清まし汁 443kcal　/　3g	鶏のＸＯ醤炒め 中華クラゲの和え物 エビ焼売 ご飯 中華スープ 540kcal　/　2.8g	和風ハンバーグ 山菜みぞれ和え 卯の花 ご飯 みそ汁 533kcal　/　3.1g	肉団子五目餡 胡瓜のキムチ和え 冬瓜と椎茸の中華煮 ご飯 わかめスープ 468kcal　/　2.7g	鰯の梅煮 煮豆 笹かまとニラの和え物 ご飯 清まし汁 523kcal　/　3.1g	豚の甘辛炒め 青梗菜のお浸し 里芋の含め煮 ご飯 みそ汁 513kcal　/　2.5g	鱈のもろみ味噌焼き もやしの柴漬け和え 薩摩芋のピリ辛煮 ご飯 清まし汁 554kcal　/　3.0g

①か②
どちらかお選びください

●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29日　～　1月31日　　号室　　様

		1/29(日)	1/30(月)	1/31(火)				
朝食	A（和食）	**茸入り玉子焼き** ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 357kcal　/　2.4g	**肉じゃが** ひじきサラダ ご飯 みそ汁 漬物 426kcal　/　2.3g	**ミニ厚揚げと野菜の甘辛炒め** オーロラサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 491kcal　/　2.4g				
	B（洋食）	**グラタン** ごぼうサラダ ロールパン コーンスープ 481kcal　/　2.6g	**フレンチトースト** ひじきサラダ ヨーグルト りんごジュース 456kcal　/　2.2g	**ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのソテー** オーロラサラダ レーズンパン ミルクスープ 426kcal　/　2.6g				
昼食	A	**白身魚の彩り餡** もずくとなめこの酢の物 竹輪とﾋﾟｰﾏﾝの味噌炒め ご飯 清まし汁 ミニﾄﾞｰﾅﾂ 518kcal　2.7g	**チキンクリームシチュー** アボカドサラダ ミニオムレツ パン　か　バターライス 黄桃缶 651kcal　/　3.2g	**ほきのにんにく醤油焼き** 南瓜のｻﾗﾀﾞ 大豆の昆布煮 ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 546kcal　/　3.1 g				
	B		**①パン** **②バターライス** **①か②** **どちらか** **お選びください**					
夕食	A	**豚肉の葱塩炒め** 水菜と崩し豆腐のサラダ 切干大根の煮物 ご飯 みそ汁 510kcal　/　3.3g	**かに玉** モロヘイヤの青じそ和え 麻婆ビーフン ご飯 中華スープ 554kcal　/　3.0g	**ﾃﾞﾐﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ** パプリカとレタスのサラダ **ミニコロッケ** ご飯 コンソメスープ 577kcal　3.3g				

●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