



今週の献立

1月1日 ~ 1月6日



号室



		12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)
朝食	A (和食)		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 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 ぶりかけ 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
	B (洋食)			/	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 ひじきサラダ いちごヨーグルト コーンスープ 493kcal / 2.5g	ハム入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ チーズパン りんごジュース 499kcal / 2.4g	苺とバナナのクリーム煮 花野菜サラダ ごまロール オレンジジュース 484kcal / 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 隠元の胡麻和え 冬瓜の炊合せ 和菓子 627kcal / 2.9g	握り寿司 (鮪、鮭、穴子、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	鯖の西京焼き 蒸し茄子 根菜のきんぴら ご飯 清まし汁 黄桃缶 611kcal / 3g	鶏のハニーマスタード焼き 切干大根のサラダ ほうれん草のバターソテー ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 598kcal / 3g	赤魚の粕漬焼 蕪の柚子和え 卵の花 ご飯 みそ汁 人形焼き 574kcal / 2.8g
	B		<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> <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本年も宜しく願い申し上げます。</p> </div>					
夕食	A		金目鯛の煮つけ 玉子豆腐 心もと里芋の煮物 ご飯 赤だし 572kcal / 2.8g	ほきの照り焼き 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-グデミ-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	麻婆茄子 えびシューマイ 青梗菜の和え物 ご飯 中華スープ 609kcal / 2.8g	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	牛肉のオムレツ炒め 水餃子 オクラの中華和え ご飯 わかめスープ 559kcal / 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7日 ~ 1月13日

号室



		1/7(日)	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)
朝食	A (和食)	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 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 447kcal / 2.3g	肉団子甘辛煮 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 460kcal / 2.7g	納豆&肉じゃが フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 455kcal / 2.5g	海老つみれと野菜の煮物 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	野菜炒め ブロッコリーのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 438kcal / 2.5g
	B (洋食)	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。 /	サンドイッチ (たまご) ダイスサラダ コーンスープ フルーチェ (ピーチ) 411kcal / 2.8g	ほうれん草とハムのソテー イタリアンサラダ レーズンロール オレンジジュース 432kcal / 2.6g	さつま芋のチーズ焼き フレンチサラダ ロールパン 野菜スープ 462kcal / 2.6g	ラタトゥイユ コールスローサラダ 食パン りんごジュース 454kcal / 2.5g	クラムチャウダー ツナサラダ 胚芽ロール フルーチェ (いちご) 474kcal / 2.5g	ベーコンマヨトースト ブロッコリーのサラダ ヨーグルト トマトスープ 432kcal / 2.5g
昼食	A	ミートスパゲティ パプリカのマリネ ミニグリルチキン パンブキンスープ ミニパウンドケーキ 621kcal / 2.8g	鮭のちゃんちゃん焼き風 胡瓜とワカメの和え物 蕪と人参の煮物 ご飯 清まし汁 パイン缶 615kcal / 2.8g	A: 回鍋肉 中華クラゲのサラダ 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 のり巻きチキン ご飯 清まし汁 レモンゼリー 589kcal / 2.9g	とんかつ にんじんサラダ 冬瓜と椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 おしるこ (鏡開き) 583kcal / 2.9g	鱈の幽庵焼き 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 みかん缶 657kcal / 2.9g	ポークカレーライス アボカドのサラダ ミニオムレツ オニオンスープ マスカットゼリー 562kcal / 2.8g
	B			B: 味噌ラーメン 中華クラゲのサラダ 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	鱈のおろしダレかけ 春雨の和え物 高野豆腐の含め煮 ご飯 清まし汁 551kcal / 2.7g	鶏の照り焼き 青梗菜のごま和え ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 579kcal / 2.7g	鯖の味噌煮 もずくの和え物 大豆と昆布の煮物 ご飯 清まし汁 549kcal / 2.9g	牛肉の甘辛炒め レタスのサラダ 白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 617kcal / 2.9g	鰯の生姜煮 大根と水菜のおかかサラダ 茄子の煮物 ご飯 清まし汁 587kcal / 2.8g	鶏の竜田揚げ 隠元の辛子和え かぼちゃの煮物 ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g	ほきの煮つけ キャベツとしめじの和え物 里芋のゆず味噌かけ ご飯 清まし汁 573kcal / 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





1月

今週の献立 1月14日 ~ 1月20日

号室

様



		1/14(日)	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜炒め ひじきサラダ 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 ツナサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 401kcal / 2.3g	じゃこ入り玉子焼き ごぼうサラダ 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	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 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 393kcal / 2.5g
	B (洋食)	茸のキッシュ ひじきサラダ レーズンパン 野菜ジュース 482kcal / 2.7g	ポトフ コーンサラダ ごまロール フルーチェ(パイン) 396kcal / 2.6g	チーズオムレツ ツナサラダ 食パン オレンジジュース 449kcal / 2.6g	リヨネーズポテト ごぼうサラダ ロールパン りんごジュース 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	マカロニのラザニア風焼 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 オーロラサラダ フルーチェ(ベリー) コーンスープ 459kcal / 2.6g
昼食	A	銀ヒラスのムニエル フレンチサラダ チリコンカン ご飯 コンソメスープ ミニパウンドケーキ 541kcal / 2.9g	A: 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 ドーナツ 549kcal / 2.9g	鱈の酒蒸し香味だれ 春雨の和え物 蓮根の金平 ご飯 清まし汁 フルーツ杏仁 624kcal / 2.8g	茸のシチュー パプリカのマリネ アスパラベーコン炒め A: ご飯 B: パン いちごゼリー 621kcal / 2.9g	かき揚げ丼 胡瓜とカニカマの酢の物 里芋の煮ころがし 赤出汁 人形焼き 603kcal / 2.9g	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 みかん缶 628kcal / 3g	アツフライ 大根のなま酢 竹輪のピリ辛炒め ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 617kcal / 2.7g
	B	AまたはB 選択願います	B: きつねそば モロヘイヤのお浸し 蓮根の金平 ドーナツ 513kcal / 3.1g		AまたはB 選択願います			
夕食		和風ハンバーグ もやしと人参の梅和え 大学芋風(焼き) ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	赤魚の野菜館 青菜の山葵和え コシカと笹かまの甘辛炒め ご飯 清まし汁 591kcal / 2.8g	鶏の醤油靴焼き チョップドサラダ 蕪の柚子館かけ ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	鱈の西京焼 白菜の大葉和え 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 572kcal / 2.7g	牛しぐれ煮風 菜の花の和え物 切干大根の煮物 ご飯 みそ汁 594kcal / 2.9g	ほきのレモン焼き カリフラワーの明太和え 冬瓜の煮物 ご飯 清まし汁 613kcal / 3g	麻婆豆腐 海藻サラダ 水餃子 ご飯 中華スープ 561kcal / 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21日 ~ 1月27日

号室

様



		1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)
朝食	A (和食)	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	肉野菜炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 434kcal / 2.7g	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 469kcal / 2.6g	納豆&肉団子青菜照り煮 ブロッコリーとカブのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 401kcal / 2.4g	高野豆腐の含め煮 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 398kcal / 2.5g	カブ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 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 353kcal / 2.5g
	B (洋食)	真沢山クリームスープ 枝豆サラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal / 2.5g	フレンチトースト スパゲティサラダ フルーチェ(パイナップル) りんごジュース 461kcal / 2.5g	ミネストローネ ごぼうサラダ レーズンロール ヨーグルト 452kcal / 2.6g	サンドイッチ(ツナ) ブロッコリーとカブのサラダ 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エッグ シーザーサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 468kcal / 2.5g	さつま芋グラタン コールスローサラダ ロールパン オレンジジュース 421kcal / 2.7g	オムレツ ダイスサラダ ごまロール 野菜のスムージー 462kcal / 2.6g
昼食	A	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 清まし汁 バームクーヘン 632kcal / 2.9g	おでん 盛り合わせサラダ 里芋の炒め物 ゆかりご飯 パイナップル 637kcal / 2.8g	牛そぼろの三色丼 (ほうれん草、玉子) オクラの青じそ和え 落と薄揚げの煮物 赤出汁 人形焼き 614kcal / 2.9g	A: サーモンフライ にんじんサラダ キャベツとハムのソテー ご飯 みそ汁 レモンゼリー 620kcal / 2.9g	鶏の柚子胡椒焼き 蓮根の香味和え 卵の花 ご飯 清まし汁 みかん缶 667kcal / 2.9g	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 グリーンサラダ 切干大根の含め煮 ご飯 オニオンスープ りんご 609kcal / 2.9g
	B				B: 肉うどん 白菜の彩りサラダ キャベツとハムのソテー レモンゼリー 521kcal / 3.5g	AまたはB 選択願います		
夕食	A	鰯の煮つけ 青菜の白和え 南瓜のそぼろ餡かけ ご飯 みそ汁 563kcal / 2.8g	鶏肉のニンニク醤油焼き タラモサラダ ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 582kcal / 2.9g	かに玉 ザーサイと胡瓜の和え物 肉焼売 ご飯 わかめスープ 599kcal / 2.9g	豚肉の味噌炒め パプリカのマリネ 根菜の炒り煮 ご飯 清まし汁 576kcal / 2.9g	赤魚の粕漬焼き メカブの和え物 ふろふき大根 ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g	和風ハンバーグ 白菜の彩りサラダ 竹輪と蒟蒻の煮物 ご飯 みそ汁 611kcal / 2.8g	鰯の甘露煮 もやしの青じそ和え じゃが芋の甘辛炒め ご飯 清まし汁 632kcal / 2.8g

●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28日 ~ 1月31日

号室

様



		1/28(日)	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	2/1(木)	2/2(金)	2/3(土)				
朝食	A (和食)	目玉焼き コーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 418kcal / 2.5g	野菜雑炊 フレンチサラダ 煮豆(金時豆) 梅びしお 408kcal / 2.4g	はんぺんと大根の煮物 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	春の足音が近づいてまいりました が、まだまだまだ寒い日が続きます。 暖まる鍋料理と、 季節の食材を使用した献立を ご用意いたしました。 ぜひ、ご賞味ください。						
	B (洋食)	パコとアパラの炒め物 コーンサラダ レーズンパン 野菜ジュース 430kcal / 2.6g	ジャーマンポテト フレンチサラダ 食パン コンソメスープ 543kcal / 2.6g	ホットケーキ コールスローサラダ フルーチェ(いちご) コンソープ 523kcal / 2.7g	ハムチーズトースト 花野菜サラダ ヨーグルト りんごジュース 411kcal / 2.8g							
昼食	A	ほぎの利休焼き とろろ 茄子の炒め物 麦飯 みそ汁 餡ドーナツ 610kcal / 2.8g	A: 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	鱈の葱塩焼き 南瓜サラダ ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 マフィン 613kcal / 2.9g	スパゲティナポリタン グリーンサラダ 野菜とベーコン炒め クリームチャウダー みかん缶 596kcal / 2.8g							
	B		B: 醤油ラーメン かにかまサラダ 大根と椎茸の中華煮 ピーチゼリー 533kcal / 3.5g	AまたはB 選択願います								
夕食	A	豚肉のブルコギ風 チョレギサラダ ビーフン炒め ご飯 わかめスープ 543kcal / 2.7g	鰯の煮つけ オクラの梅和え 高野豆腐の含め煮 ご飯 清まし汁 604kcal / 2.9g	牛すき煮風 温泉玉子 青菜の煮浸し ご飯 みそ汁 571kcal / 2.8g	鱈のみぞれ煮 胡瓜とわかめの酢の物 ミニ厚揚げの味噌炒め ご飯 清まし汁 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

