

1月の献立

		01月01日(木)	01月02日(金)	01月03日(土)	01月04日(日)
朝	新年あけましておめでとうございます。 今年も元気に楽しく過ごしましょう♪ 	ゆかり御飯 祝い肴 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具たくさんトマト煮 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼		◇元旦 赤飯 季)おせち盛り合わせ ねぎとろ 季)雑煮風汁	◇ぶりの照り焼御膳 <u>かにの炊き込みご飯</u> ぶりの照り焼き 付)オクラ・生麴 なすのおろしポン酢 和菓子(羊羹) さつま汁	◇市松模様の松風御膳 御飯 松風焼き 季)付)黒豆とさつま芋甘煮 菜の花のくるみ和え フルーツ(みかん缶) のっぺい汁	◇海鮮五目炒め定食 ゆかり御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 鶏もつ煮 デザート(イチゴムース) 芋煮汁
夕		御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんの白ごま和え デザート(オレンジゼリー)
計		1503kcal 62g 7.1g	1596kcal 57g 6.5g	1590kcal 68.4g 5.8g	1508kcal 62.4g 7g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

1月の献立

	01月05日(月)	01月06日(火)	01月07日(水)	01月08日(木)	01月09日(金)	01月10日(土)	01月11日(日)
朝	御飯 たし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｳ	季)七草粥 とりつくね &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｳ	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｳ	御飯 おﾚｯ &野菜炒め 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｳ	御飯 ﾊﾞﾙの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚﾝｸﾞﾙﾄ
昼	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 豚肉の葱塩炒め 油麩とじゃが芋の煮物 ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) つみれ汁	◇おでかけランチ(屋台) <u>ソースやきそば</u> 点心(焼売) ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 乳酸菌飲料	◇赤魚の煮付け定食 御飯 赤魚の煮付け 付)絹さや 茄子と豚肉のしぎ焼き ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾟﾍﾞﾘｰ) 5品目の清汁	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし かに入りコロッケ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇下町中華セット(ﾎﾞｰﾙ) <u>ﾎﾞｰﾙ</u> 豚肉と野菜の甘酢炒め ﾕｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｰｰ) ｳﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇ポテトグラタンランチ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ 人参ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(黄桃) かぼちゃのｽｰﾌﾟ	◇ミックスフライランチ 御飯 ﾋﾞﾌﾗｲ&ﾓﾝﾁｶｯ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 豆ｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾁｺﾞﾑｰｽ) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
夕	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 ★青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ﾂﾏとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのﾑﾆｰﾙ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ｵｸﾗの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きｷﾝﾎﾟｰ香味ソース &青梗菜の煮浸し ﾀﾏｺﾞ ｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1569kcal 65.1g 6.5g	1488kcal 50.4g 7.3g	1472kcal 53.3g 7.2g	1494kcal 62.2g 6.8g	1531kcal 60.4g 6.8g	1649kcal 57.2g 7.4g	1555kcal 59.5g 6.6g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

1月の献立

	01月12日(月)	01月13日(火)	01月14日(水)	01月15日(木)	01月16日(金)	01月17日(土)	01月18日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	<u>おでとたまごの雑炊</u> 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 ジ ョア	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾟﾙｴｯｸﾞ &いんげんソテー 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ジ ョア	御飯 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 鶏肉の塩麴焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &野菜のﾄﾏﾄ煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇お店の本格ビーフカレー ﾋｰﾌｶﾚｰ さつま芋のｺﾛﾛｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞﾍﾞﾘｰ) 乳酸菌飲料	◇かれのいの南蛮漬け定食 御飯 かれのいの南蛮漬け がんもの煮物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 塩豚汁	◇鶏のアップルジンジャーランチ 御飯 鶏肉のアップﾙｼﾞﾝｼﾞｬｰ 付)いんげん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ～人参ソース ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺｰｰソース) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	◇ｺﾂｺ煮込んだ肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ほうれん草のくるみ和え ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺｰｰ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇オムライスランチ オムライス 根菜ｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｲﾁｺﾞﾑｰｽ) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	◇本日のフライ定食 御飯 あじフライとｸﾛｯｹ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ﾚﾊﾞﾆﾔ炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾐｶﾝ缶) つみれ汁	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 ★ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) けんちん汁
夕	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ｶﾘﾌﾗｳｰおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ｵｸﾗの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ★青梗菜のお浸し 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾏﾙﾙのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1562kcal 52.4g 6.3g	1538kcal 66.2g 6.7g	1586kcal 69.2g 6.3g	1585kcal 65.3g 7.2g	1511kcal 57.9g 6.9g	1555kcal 59.8g 6.3g	1494kcal 53.2g 6.6g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

1月の献立

	01月19日(月)	01月20日(火)	01月21日(水)	01月22日(木)	01月23日(金)	01月24日(土)	01月25日(日)
朝	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>鮭とたまごの雑炊</u> さばの塩麴焼き &かぼちゃの煮物 ジ ョア	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】コンスーブ ジ ョア	御飯 照焼きチキン &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん 付)ほうれん草 なすの田楽 ヨーグルト(マンゴーソース) 塩ちゃんこスープ	◇和風ハンバーグランチ 御飯 和風ハンバーグ 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) フルーツ(パイナップル) 5品目の清汁	◇母さんの味!肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが 春菊の白和え フルーツ(パイナップル) 野菜を食べるスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 大学芋 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇ぼかぼかシチューランチ 御飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜かき揚げ デザート(プリンムース) 塩豚汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) ごま油香るワカメスープ
夕	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &里芋の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &きんぴらごぼう たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1549kcal 55.5g 6.8g	1526kcal 64.8g 6.7g	1568kcal 63.1g 6.1g	1628kcal 58.3g 7.3g	1587kcal 69.8g 6.4g	1459kcal 52.1g 5.9g	1550kcal 64.3g 6.1g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

1月の献立

	01月26日(月)	01月27日(火)	01月28日(水)	01月29日(木)	01月30日(金)	01月31日(土)	
朝	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	<u>おでとたまごの雑炊</u> 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ジ ョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア	御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	 
昼	◇たまごうどん定食 <u>たまごとじうどん</u> 具) ちくわの磯部揚げ なすとしらすのポン酢和え デザート(イチゴムース)	◇回鍋肉セット 御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(みかん缶) 春雨スープ	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)キャベツソテー ビーンズサラダ デザート(オレンジゼリー) さつま汁	◇豆腐チャンプル定食 菜飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 フルーツ(黄桃) ワナンスープ	◇旅するランチ(宮崎) 御飯 チキン南蛮 付)いんげん マカロニサラダ デザート(ビタミゼリー) パンプキンスープ	
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ デザート(オレンジゼリー)	御飯 ぶりの照焼き &いんげんの炒め物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ★ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	
計	1502kcal 50.2g 7.4g	1531kcal 58.3g 6.8g	1602kcal 58g 6.2g	1466kcal 60.7g 5.8g	1556kcal 61.4g 7.2g	1602kcal 65.2g 6g	

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。