



# 奉優の家 1月の献立



	01月01日(月)	01月02日(火)	01月03日(水)	01月04日(木)	01月05日(金)	01月06日(土)	01月07日(日)
朝	●元日/おせち料理● 御飯/お雑煮風 おせち盛り合わせ ～伊達巻・蒲鉾・黒豆～ 紅白なます/リンゴジュース	●正月/おせち料理● ゆかりご飯 けの汁 だし巻き卵 胡麻豆腐/牛乳	●正月/おせち料理● 御飯 京風こんさいの味噌汁 ふきとつみれの吹き寄せ 昆布豆/牛乳	黒糖食パン ボトフ タマゴサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) オムレツ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) さつま揚げと里芋の煮物 チゲン菜のツナマヨ和え 牛乳	☺ 人日の節句 ☺ 七草粥 だし巻卵 漬物(赤しその実) 牛乳
昼	お赤飯 初春汁 鮭の西京焼き 煮しめ 練り切り(寿)	ちらし寿司 粕汁 茶碗蒸し 雪見饅頭	●三日とろろ● 麦ご飯 赤だし味噌汁(豆腐・若布) ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物/長芋とろろ	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コン) 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(冬瓜・カワレ) メルルーサのバター醤油焼き 畑菜のごま和え 漬物(胡瓜)	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの漬け焼き ブロッコリーのマヨ和え のり佃煮
夕	御飯 豚肉の梅肉焼き 筑前煮 青菜の柚子和え 昆布巻き	御飯 赤魚の柚庵焼き ぜんまい煮 菜の花の錦糸和え だいたいムース	御飯 牛肉とごぼうの山椒炒め ひろうすと蕪の煮物 春菊のおろし和え フルーツ(いちご)	御飯 たららの揚げ浸し じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え 漬物(つぼ漬)	御飯 彩り揚げ豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え 納豆	御飯 白身魚の山椒焼き なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え 漬物(桜大根)	御飯 鶏肉の葱塩焼き かぶのくず煮 金時豆 フルーツ(マンゴー)
エネルギー	1750kcal	1463kcal	1538kcal	1532kcal	1439kcal	1575kcal	1456kcal
食塩相当	7.7g	8.4g	6.7g	6.7g	7.4g	7.3g	6.1g
	01月08日(月)	01月09日(火)	01月10日(水)	01月11日(木)	01月12日(金)	01月13日(土)	01月14日(日)
朝	食パン オムレツ パンブキンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) 白菜と鶏肉の煮物 大根サラダ 牛乳	卵雑炊 ミートボール 漬物(たくあん) 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・長葱) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(きぬさや・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) さつま揚げと冬瓜の治部煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんの胡麻ドレ和え 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(白菜・水菜) 鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー パルオア(ヨーグルト)	味噌ラーメン 春巻き 杏仁ムース	御飯 みそ汁(なめこ・葱) フライ盛り合わせ 里芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	○鏡開き○ 御飯/赤魚の煮付け ふきの土佐煮 チゲン菜の中華和え おしるこ	御飯 ポークカレー コールスローサラダ ジョア	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たららのムニエル ハムともやしの炒め物 いちごムース	御飯 コーンポタージュ 白身魚のフライ ほうれん草の和え物 ヨーグルトムース
夕	御飯 白身魚のみそマヨ焼き ひじき煮 キャベツの和え物 しそ昆布佃煮	御飯 海老と厚揚げの塩炒め じゃが芋のバター炒め ブロッコリーの和え物 マスカットゼリー	ゆかり御飯 白身魚のさらさ焼き 根菜の旨煮 人参サラダ コンポート(カクテル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げと大根の煮物 きゅうりの塩昆布漬 納豆	御飯 カレイのきのこ蒸し なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え 漬物(青しその実漬)	御飯 鶏肉の生姜焼き つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 浅漬(きゅうり) コンポート(りんご)
エネルギー	1513kcal	1541kcal	1447kcal	1577kcal	1567kcal	1564kcal	1548kcal
食塩相当	6.5g	5.7g	7.5g	8g	7.6g	6.2g	6.2g
	01月15日(月)	01月16日(火)	01月17日(水)	01月18日(木)	01月19日(金)	01月20日(土)	01月21日(日)
朝	○小正月○ 小豆粥 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 漬物(しば漬) 牛乳	キャロット食パン コンソメ煮 ブロッコリーの香味和え リンゴジュース	卵雑炊 しろなの煮浸し 漬物(赤しその実) 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) ちくわの炒め煮 オクラとろろ 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚揚げの卵 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・カワレ) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳
昼	●イチゴの日● あんかけ焼きそば わかめスープ 揚げ餃子 季節のフルーツ(いちご)	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の揚げ煮 れんこんきんぴら 昆布佃煮	サブランライス クリームシチュー 野菜のソテー メロンゼリー	御飯 お吸い物(素麺・カワレ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 コンポート(パン)	郷土料理*山口県 茶粥/柏椀 チキンチキンごぼう はすのさんばい 羊羹	御飯 お吸い物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き 大根の煮物 金時豆	御飯 パンブキンスープ 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 パインムース
夕	御飯 さわらの漬け焼き 肉じゃが 酢大豆 たいみそ	御飯 牛肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し コンポート(黄桃)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え 納豆	御飯 ツナと野菜の卵焼き 鶏とごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え ふりかけ	御飯 白身魚のカレー風味焼き ハムサラダ 湯豆腐 コンポート(りんご)	御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 菜めし 白身魚の照り焼き さつま芋の煮物 漬物(胡瓜) コンポート(マンゴー)
エネルギー	1428kcal	1427kcal	1418kcal	1417kcal	1437kcal	1543kcal	1555kcal
食塩相当	6.4g	6.6g	7g	6.1g	6g	6.3g	6.8g
	01月22日(月)	01月23日(火)	01月24日(水)	01月25日(木)	01月26日(金)	01月27日(土)	01月28日(日)
朝	胚芽食パン マカロニのトマト煮 スパゲティサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・カワレ) がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え 牛乳
昼	○カレーの日○ カレーうどん 菜の花菜種和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) かつとじ 里芋の煮物 チョコムース	御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ ライチゼリー	御飯 お吸い物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 大根のゆず風味和え 抹茶ゼリー	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあんかけ コンポート(洋梨)	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬 畑菜の生姜醤油和え フルーツ(パン)	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(黄桃)
夕	御飯 ホッケの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え 納豆	御飯 たららの香味蒸し れんこんのピリ辛炒め チゲン菜のごま醤油和え あみ佃煮	御飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え フルーツ(りんご)	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め かぶの甘煮 漬物(桜大根) コンポート(みかん)	御飯 白身魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ 漬物(たくあん)	御飯 揚げだし豆腐の肉みそかけ ブロッコリーソテー オニオンサラダ 漬物(青しその実)	茶飯 おでん 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え うぐいす豆 オレンジゼリー
エネルギー	1459kcal	1514kcal	1540kcal	1441kcal	1502kcal	1468kcal	1603kcal
食塩相当	7g	7.1g	6.9g	6.1g	6.9g	6.2g	8g
	01月29日(月)	01月30日(火)	01月31日(水)				
朝	食パン 南瓜のクリーム煮 カリフラワーサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 白菜とベーコンの炒め物 畑菜の和風和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め あみ佃煮 牛乳				
昼	御飯 卵スープ 麻婆豆腐 しろなのナムル デザート	御飯 お吸い物(しめじ・かぶ葉) 銀だらの照り焼き なすのみそ炒め フルーツ(バナナ)	チキンカレー ツナサラダ 野菜ジュース				
夕	御飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え 金山寺味噌	御飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 納豆 香の物(つぼ漬)	御飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ 漬物(しば漬)				
エネルギー	1520kcal	1609kcal	1497kcal				
食塩相当	6.2g	6.4g	6.8g				

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。  
 ※国内産のお米を使用しております。  
 ※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。