

1月		月間献立カレンダー					1月								
日	月	火	水	木	金	土	日								
朝食		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!					1月1日	鮮寄せ ふきの煮物 黒豆 お吸い物							
栄養価							kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分量	180/8.3/7.8/18.7/2.8							
昼食		ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん みそ汁					1月2日	厚焼き玉子 切干大根と山三つ葉の煮物 キャベツのごま和え みそ汁							
栄養価							kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分量	266/8.4/3.0/53.6/3.6							
夕食		ニンゴ味味噌煮 甘辛鶏こぼろ 菜の花のお浸し すまし汁					1月3日	ソーセージステーキ 高野豆腐煮 小松菜のお浸し みそ汁							
栄養価							kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分量	228/16.2/9.5/19.4/2.7							
朝食		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8日					
栄養価															
昼食		目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 なめ茸おろし みそ汁		さつま揚げ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞのｶﾆｶﾐ和え 紫花豆 みそ汁		ミートボール ビーフンと野菜の炒め煮風 おくらのお浸し みそ汁		スペイン風オムレツ れんこん金平 味噌汁		野菜のつくね巻 おからと竹輪の炒り煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁					
栄養価															
夕食		タラ味噌焼き 鶏肉と若布の煮浸し スパゲティサラダ すまし汁		さわらハーフ衣焼き インゲンと豚肉の炒め風 ブロッコリーの生姜和え みそ汁		カリパタチキン 玉子豆腐 菜の花のピーナッツ和え みそ汁		サバ味噌煮 かぼちゃの煮物 いんげんとうもろこしの炒め煮 すまし汁		そぼろチャーハン カリフラワーレンチンサラダ 杏仁フルーツ 中華スープ					
栄養価															
朝食		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日			
栄養価															
昼食		お赤飯 イナダの照り焼き 冬野菜と木の葉しんじょの煮物 インゲンのごま油和え みそ汁		鶏の唐揚げ丼 じゃが芋のバター風味 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)		赤魚のチーズ焼き ひじき煮 きゅうりのサラダ みそ汁		ハンバーグのオニオンソースかけ 冬瓜の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 春雨スープ		五目ごはん ホキと冬野菜の揚げ浸し なすのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁		豚しょうが焼き 焼き餃子 チンゲン菜のナムル みそ汁			
栄養価															
夕食		ささみフライ&野菜コロッケ パンネのソテー風 チンゲン菜の彩りお浸し コンスープ		鶏の唐揚げ じゃが芋のバター風味 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)		チキンのBBQソース かぼちゃのクリームミスタード さつま揚げとｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞのｶﾆｶﾐ和え みそ汁		秘製塩焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め ポテトサラダ みそ汁		和風牛丼 レンコンマリネ フルーツ(バナナ) みそ汁		十五穀米 赤魚味噌燗焼き じゃが芋の葱塩バター インゲンの錦糸和え すまし汁			
栄養価															
朝食		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日		1月22日	
栄養価															
昼食		ベジタブルオムレツ おからとひじきの和え物 白福豆 みそ汁		枝豆のふわふわ豆腐 大豆トマト煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁		オムレツ 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 金時豆 みそ汁		もち麦ご飯 アソシヤ焼き 菜の花ちらし ちくわ みそ汁		しゅうまい 野菜入り炒り豆腐 なめ茸おろし みそ汁		アオサしんじょの餡かけ きんぴらごぼう 梅納豆 みそ汁		彩り野菜白揚げ 卵の花炒り煮 なます みそ汁	
栄養価															
夕食		ニンゴ味味噌煮 キャベツとひき肉のカレー炒め 春菊の中華和え みそ汁		鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根煮 ほうれん草のわさび和え かき玉汁		シルバークロケット さつま芋の甘煮 ブロッコリーのなめ茸和え みそ汁		肉団子の味噌カツ炒め ビーフンの炒め煮 春菊ともやしの玉子サラダ すまし汁		サーモンフライ&イカ野菜カツ 高野豆腐煮 チンゲン菜のツナ和え みそ汁		にゅうめん 蒸シューマイ 玉ねぎと水菜のおかか和え フルーツ(みかん)		サウラ白だし焼き 菜の花の甘辛煮 キャベツのごま和え みそ汁	
栄養価															
朝食		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日		1月27日		1月28日		1月29日	
栄養価															
昼食		豆腐のひき肉包み揚げ チンゲン菜のピーナッツ和え 味付湯葉 みそ汁		厚焼き玉子 ゆずなめこ春雨 金時豆 みそ汁		ソーセージステーキ 里芋の鶏そぼろあんかけ おくらのお浸し みそ汁		ポイルワインナー カリフラワーレンチンサラダ 味付山菜 みそ汁		サンマ煮付け 筍の金平 切干大根としば漬け和え みそ汁		ロールキャベツ〜マトリョーシ〜 えび入りビーフン 青菜と昆布の煮浸し みそ汁		磯風味白揚げ 野菜の卵和え ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞのｶﾆｶﾐ和え みそ汁	
栄養価															
夕食		サケチリステーキ さつま芋レーズン煮 スパゲティサラダ オニオンスープ		肉じゃが 高野の煮物 ぜんまいともやしのナムル みそ汁		スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ みそ汁		ミートローフ 切昆布大豆煮 チンゲン菜の彩りお浸し みそ汁		さつまいもご飯 じゃがいもと鶏肉の照り煮 小松菜のお浸し すまし汁		さつまいもご飯 おでん 菜の花のピーナッツ和え		イワシ味噌燗煮 ふきと豚肉の味噌燗煮 うの花サラダ すまし汁	
栄養価															
朝食		1月30日		1月31日		1月30日		1月31日		1月30日		1月31日		1月30日	
栄養価															
昼食		目玉焼き さつまいもとごぼう ブロッコリーの生姜和え みそ汁		カニ風味さつま揚げ ふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁		厚焼き玉子 切干大根と山三つ葉の煮物 菜の花胡麻よこし 根菜つみれ汁		ヘルシーカレー チキンナゲット 小松菜とツナのさっぱり和え フルーツ(黄桃缶)		もち麦ご飯 メバル西京焼き じゃが芋とトマト煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁	
栄養価															
夕食		中華うま煮 キャベツのカレー風味和え フルーツ(ネーブル) 中華スープ		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁		アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル みそ汁	
栄養価															

※都合により、献立を変更する場合がございます。