



令和5年1月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土
	1(お正月)	2	3	4	5	6	7(七草粥)
朝	米飯 祝肴 味噌汁 うめびしお	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいまそ	米飯 里芋とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	赤飯 ムツの照り焼き がんも煮物 紅白なます	ちらし寿司 鶏肉の野菜巻き かぼちゃの煮物 ごま豆腐	米飯 あじの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 刺身 白菜の煮物 モロヘイヤのお浸し	年明けうどん だし巻き玉子 ほうれん草のささみ和え 抹茶ムース	米飯 からあげ 大根の旨煮 春菊のからし和え	七草がゆ 赤魚のみぞ焼き さつまいもの甘辛炒め きゅうりともやし和え物
夜	ねりきり	おかき	ヨーグルト	クレープ	クリームパン	いちごプリン	どら焼き
夕	米飯 筑前煮 湯豆腐 白菜のゆず和え	米飯 鯖の塩麹焼き 茶碗蒸し キャベツのおかか和え	米飯 肉じゃが ピーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 卵とじ インゲンのピーナツ和え	米飯 ホッケのねぎマヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 マロニーサラダ	米飯 カニ玉 シュウマイ ナムル	米飯 肉豆腐 五目玉子 茄子の梅和え
日計	1344kcal 蛋白質 54.5g 脂質 25.5g 炭水化物 243.3g 初め 1825mg 食塩 7.0g	1467kcal 蛋白質 55.6g 脂質 38.4g 炭水化物 225.6g 初め 1753mg 食塩 7.2g	1504kcal 蛋白質 53.3g 脂質 41.9g 炭水化物 223.5g 初め 1656mg 食塩 6.0g	1389kcal 蛋白質 52.3g 脂質 33.8g 炭水化物 215.6g 初め 1617mg 食塩 6.1g	1399kcal 蛋白質 56.0g 脂質 39.2g 炭水化物 205.1g 初め 1412mg 食塩 7.4g	1515kcal 蛋白質 57.2g 脂質 43.0g 炭水化物 220.2g 初め 1521mg 食塩 6.2g	1485kcal 蛋白質 52.9g 脂質 44.9g 炭水化物 214.3g 初め 1767mg 食塩 6.6g
	8	9	10	11	12	13(新年会)	14
朝	いちごジャムパン 野菜炒め ポタージュ コーヒー牛乳	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 卵炒め 味噌汁 だいまそ	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 うめびしお	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 かぶの煮物 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめだけおろし	親子丼 小松菜と厚揚げ炒め煮 味噌汁 りんごゼリー	米飯 鯖の生姜煮 冬瓜の生姜あん 中華和え	スパゲティ-ミートソース コンソメ煮 たまごサラダ コーヒーゼリー	米飯 カレーの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	鶏ごぼうご飯 赤魚の粕漬焼き 炊き合わせ 春菊のおろし和え ハワイア	米飯 カレー サラダ ヨーグルト
夜	クッキー	お米のムース	だいやき	スイスロール	チョコパン		あんぱん
夕	米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	米飯 たらのだれ焼き 煮豆 くるみ和え	米飯 チャプチェ 大根の中華煮 豆腐サラダ	米飯 鯖の塩麹焼き もやし炒め 白和え	米飯 酢鶏 冬瓜のたまごとし ほうれん草和え物	米飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 大根の金平 キャベツの梅和え	米飯 アジの塩焼き 里芋のそぼろ煮 もろみ味噌和え
日計	1475kcal 蛋白質 54.0g 脂質 38.0g 炭水化物 233.1g 初め 1861mg 食塩 6.7g	1459kcal 蛋白質 57.7g 脂質 32.1g 炭水化物 232.7g 初め 1839mg 食塩 6.5g	1518kcal 蛋白質 57.7g 脂質 44.1g 炭水化物 225.9g 初め 1872mg 食塩 6.5g	1541kcal 蛋白質 58.4g 脂質 48.4g 炭水化物 220.4g 初め 2089mg 食塩 7.4g	1398kcal 蛋白質 56.5g 脂質 24.1g 炭水化物 237.5g 初め 1798mg 食塩 7.0g	1444kcal 蛋白質 55.1g 脂質 32.5g 炭水化物 230.6g 初め 1931mg 食塩 5.3g	1465kcal 蛋白質 55.5g 脂質 25.5g 炭水化物 249.7g 初め 2010mg 食塩 7.0g
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ショコラツイストパン エッグソテー コカスプ 牛乳	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 煮奴 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 だいまそ
昼	米飯 鯖のだれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	豚丼 ツナ和え 汁 フルーチェ	米飯 白身魚のフライ 里芋の煮物 オクラのおかか和え	オムライス 豆腐サラダ コンソメスープ ヨーグルト	米飯 さわらの西京焼き 和風ミルク煮 大根のゆず和え	米飯 鶏肉のバジルソテー スペイン風オムレツ キャベツサラダ
夜	ハワイア	和のパンケーキ	カステラ	ワッフル	あんまん	今川焼	カスタードケーキ
夕	米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 焼きナス	米飯 カレーの煮つけ 冬瓜のうすくす煮 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 赤魚の酒蒸し 木の葉煮 ささみ和え	米飯 肉団子と白菜の中華煮 餃子 胡瓜の中華和え	米飯 たらのパター醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 ツナマヨ和え	米飯 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 揚げ茄子の田楽
日計	1510kcal 蛋白質 64.8g 脂質 49.1g 炭水化物 209.1g 初め 2391mg 食塩 6.3g	1418kcal 蛋白質 49.5g 脂質 35.8g 炭水化物 219.3g 初め 1722mg 食塩 7.4g	1428kcal 蛋白質 56.6g 脂質 30.3g 炭水化物 228.5g 初め 1456mg 食塩 7.4g	1442kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33.7g 炭水化物 228.3g 初め 1558mg 食塩 5.7g	1488kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.6g 炭水化物 234.3g 初め 1923mg 食塩 7.5g	1537kcal 蛋白質 55.8g 脂質 48.4g 炭水化物 219.0g 初め 1765mg 食塩 6.8g	1505kcal 蛋白質 57.3g 脂質 41.3g 炭水化物 224.8g 初め 1726mg 食塩 6.9g
	22	23	24	25	26	27(選択食)	28
朝	メロンパン ほうれん草のソテー コンソメスープ コーヒー牛乳	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいまそ	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 牛肉のしぐれ煮 玉子豆腐のあんかけ 青菜とシラスの和え物	とろろそば ちくわ天 鶏肉の旨煮 杏仁ムース	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	卵とじカツ丼 キャベツのごま和え けんちん汁 きなこバナナヨーグルト	米飯 白身魚の煮つけ 茶碗蒸し ツナ和え	米飯 A:ミートローフ B:ザバの味噌煮 鶏と大豆の五目煮 インゲンのごま和え	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のツナサラダ
夜	プリン	フチケーキ	ストロベリータルト	ねりきり	おかき	ヨーグルト	酒饅頭
夕	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのコンソメ煮 白菜のドレ和え	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 ごぼうサラダ	米飯 鶏肉と大根の煮物 ジャーマンポテト 春菊のわさび和え	米飯 焼きガレイ 白菜の旨煮 お浸し	米飯 クリームシチュー オムレツ トマトサラダ	米飯 豚肉とツナのおイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物	米飯 白身魚の山椒照り焼き 高野豆腐の卵とじ おろし和え
日計	1523kcal 蛋白質 55.7g 脂質 49.5g 炭水化物 221.0g 初め 2192mg 食塩 6.7g	1511kcal 蛋白質 55.3g 脂質 45.7g 炭水化物 218.7g 初め 1761mg 食塩 6.8g	1449kcal 蛋白質 54.3g 脂質 35.5g 炭水化物 225.1g 初め 1951mg 食塩 6.7g	1488kcal 蛋白質 57.9g 脂質 34.1g 炭水化物 234.2g 初め 1948mg 食塩 7.2g	1478kcal 蛋白質 60.0g 脂質 41.9g 炭水化物 212.7g 初め 1699mg 食塩 7.1g	1447kcal 蛋白質 52.2g 脂質 34.0g 炭水化物 227.9g 初め 1780mg 食塩 6.1g	1454kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.9g 炭水化物 222.1g 初め 1983mg 食塩 6.6g
日計						1378kcal 蛋白質 51.4g 脂質 32.1g 炭水化物 216.1g 初め 1627mg 食塩 5.8g	
	29	30	31	1	2	3	4
朝	クリームパン ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 かぼちゃの旨煮 味噌汁 ふりかけ				
昼	米飯 鶏肉の甘酢炒め れんこんきんぴら 白菜のお浸し	ワカメしらすご飯 ホッケの塩焼き つみれ煮 春菊のからし和え	とんこつラーメン 焼売 中華サラダ レアチーズムース				
夜	コーヒー牛乳プリン	ココアムース	サッポロポテト				
夕	米飯 さばの七味焼き かぶのそぼろ煮 中華サラダ	米飯 五目玉子焼きあんかけ えびしんじょう くすし豆腐のツナマヨ和え	米飯 赤魚のコンソメ煮 チンゲン菜とベーコン炒め 大根のごまドレ和え				
日計	1336kcal 蛋白質 62.1g 脂質 52.2g 炭水化物 211.4g 初め 2177mg 食塩 6.5g	1424kcal 蛋白質 58.9g 脂質 38.7g 炭水化物 206.8g 初め 1694mg 食塩 6.8g	1467kcal 蛋白質 53.3g 脂質 44.6g 炭水化物 218.2g 初め 1769mg 食塩 7.2g				

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。