



今週の献立



	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝食	ごはん すまし汁 キャベツのベーコンソテー ふりかけ 397kcal 2.2g	鮭雑炊 しば漬け 231kcal 0.9g	ゆかり粥 味噌汁 はんぺんの蟹あんかけ 307kcal 2.9g	ツナ雑炊 味噌汁 信田煮 383kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ 大豆とウインナーのトマト煮 ふりかけ 426kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ 390kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしなめこあん ふりかけ 344kcal 2.1g
おやつ	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	甘酒 41kcal 0.1g	ココア 65kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 春菊のごま和え つぼ漬け 469kcal 3.0g	赤飯 お雑煮風 ブリの照焼き 伊達巻き、紅白かまぼこ 栗きんとん、煮しめ 紅白なます、黒豆 682kcal 4.9g	五目ごはん すまし汁 のし鶏 菜の花和え お多福豆 621kcal 3.7g	ごはん きのこ汁 太刀魚の大和蒸し 三色ピクルス 昆布巻き 533kcal 3.7g	ごはん すまし汁 鮭の山椒焼き 蓮根のそぼろ炒め みかん缶 541kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ フルーツカクテル 687kcal 3.1g	ビーフカレー コンソメスープ かぶとツナの温サラダ 夏みかん 福神漬け 603kcal 3.4g
おやつ	エクレア 64kcal 0.1g	御膳汁粉 108kcal 0.5g	人形焼 96kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	りんごケーキ 50kcal 0.2g	セレクト
夕食	ごはん 年越しそば碗 太刀魚の磯辺焼き いんげんの菜種和え 杏仁豆腐 615kcal 2.2g	ごはん すまし汁 牛肉と野菜のワイン煮込み 金銀豆腐 ナス浅漬け 485kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サバの甘辛焼き アスパラと豚小間の炒め物 きゅうりの浅漬け 579kcal 2.8g	ごはん すまし汁 肉じゃが スッキーニとエビの炒り煮 洋梨缶 595kcal 2.4g	ごはん 春雨スープ 鶏肉の中華炒め きゅうりのからし和え 赤かつぱ漬け 426kcal 2.8g	ごはん すまし汁 タラの香味たれ 焼きナス しば漬け 403kcal 3.4g	ごはん すまし汁 アジのしょうが焼き さつま芋のオレンジ煮 昆布の佃煮 497kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1675kcal 7.7g	1547kcal 9.6g	1668kcal 9.6g	1618kcal 9.5g	1526kcal 8.9g	1599kcal 8.7g	1566kcal 8.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝食	七草粥 すまし汁 たけのこと豚肉のおかか炒め 311kcal 1.8g	ごはん コンソメスープ ナスとひき肉のソテー ふりかけ 356kcal 2.3g	ごはん コンソメスープ デミソースオムレツ ふりかけ 368kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 ふりかけ 362kcal 1.9g	ごはん すまし汁 がんと小松菜の煮物 ふりかけ 360kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 ウインナーソテー ふりかけ 413kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 車麩の煮物 ふりかけ 352kcal 2.5g
おやつ	抹茶ミルク 145kcal 0.2g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げのチリソース 春雨サラダ りんご缶 466kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 きゅうりの和風マリネ パイン缶 559kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 ホッケのバター醤油焼き いんげんのザーサイ炒め バナナ 506kcal 3.5g	ごはん トマトスープ チーズハンバーグ 枝豆入りえんどう豆サラダ 白桃缶 671kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 かぼちゃコロッケ ごぼうの豚バラ炒め しその実漬け 585kcal 3.4g	茶飯 すまし汁 おでん(たまご大根はんぺん竹輪) 水菜のコンビーフサラダ きゅうりの浅漬け 480kcal 5.3g	たぬきそば しゅうまい えび入りアスパラサラダ 黄桃缶 534kcal 4.4g
おやつ	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	シュークリーム 91kcal 0.1g	ぼたぼた焼き 53kcal 0.2g	セレクト	レーズン蒸しパン 152kcal 0.3g	プリン 73kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん コンソメスープ 白身魚のクリームソース 青梗菜のペーコンソテー たくあん 552kcal 5.1g	ごはん 味噌汁 サバの焼き浸し レタスの海藻サラダ 漬物 515kcal 3.5g	ごはん すまし汁 牛肉と蓮根の煮物 カリフラワーのみそマヨかけ 桜漬け 513kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 タラの酒蒸し 菜の花のおかか炒め 青かつぱ漬け 391kcal 3.7g	ごはん すまし汁 サケのねぎみそ焼き れんこんサラダ うぐいす豆 495kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 豚肉の中華うま煮 ブロッコリーのゴマ和え りんご缶 519kcal 2.3g	ごはん 中華スープ 白菜と焼き豆腐の中華煮 胡瓜のキムチ和え かのこ豆 465kcal 1.6g
1日栄養 価合計	1578kcal 9.8g	1572kcal 9.3g	1514kcal 9.5g	1520kcal 9.0g	1615kcal 9.5g	1539kcal 9.4g	1524kcal 8.6g

* 多少の変更もあります。* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 えんどう豆のツナソテー ふりかけ 346kcal 1.4g	ごはん 味噌汁 つみれとたけのこの煮物 ふりかけ 331kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ ブロッコリーと卵のソテー ふりかけ 420kcal 1.2g	ごはん 味噌汁 じゃが芋のベーコンソテー ふりかけ 389kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 ごぼうと鶏肉の煮物 ふりかけ 376kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 キャベツの卵とじ ふりかけ 355kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 462kcal 2.4g
おやつ	牛乳 139kcal 0.2g	ココア 65kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	りんごジュース 59kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎの卵とじ 小松菜とひじきの炒め物 みかん缶 518kcal 2.9g	わかめごはん 芋の子汁(秋田県郷土料理) 鮭の香味焼き ピーマンの桜えびソテー 洋梨缶 485kcal 3.3g	シーフードカレー コンソメスープ 蒸し鶏入りオクラサラダ パイン缶 福神漬け 530kcal 3.5g	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あん 厚揚げとナスの生姜炒め フルーツカクテル 630kcal 5.5g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 白菜と車麩の煮浸し ぶどう缶 516kcal 3.0g	ごはん すまし汁 筑前煮 もやしのベーコンソテー 夏みかん缶 542kcal 3.4g	ごはん 中華スープ かに玉 春雨サラダ りんご缶 592kcal 4.5g
おやつ	スイートポテト 113kcal 0.0g	紅茶ババロア 179kcal 0.1g	たい焼き 78kcal 0.0g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	セレクト	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	水ようかん 63kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 白身魚の野菜あん 里芋の田楽 のり佃煮 454kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 豚皿 きゅうりの青しそ和え 桜漬け 449kcal 3.6g	ごはん すまし汁 鶏のみそ漬け焼き がんもの煮物 つぼ漬け 512kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き風 冬瓜の薄くず煮 漬物 481kcal 2.5g	ごはん すまし汁 豚肉の韓国風焼き セロリのザーサイ和え しば漬け 464kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サワラの梅肉焼き かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け 520kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 白身魚のバター醤油焼き 大根のツナサラダ 赤かっぱ漬け 486kcal 2.2g
1日栄養 価合計	1570kcal 8.3g	1509kcal 9.7g	1597kcal 8.2g	1612kcal 9.9g	1537kcal 8.3g	1511kcal 8.2g	1677kcal 9.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ 325kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 クリームソースオムレツ ふりかけ 456kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 高菜の豚そぼろ炒め ふりかけ 360kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 ハム入り野菜ソテー ふりかけ 347kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ふりかけ 411kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め ふりかけ 351kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 チキンポトフ ふりかけ 362kcal 1.6g
おやつ	ピーチティー 38kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ココア 65kcal 0.1g	レモンティー 47kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 刻み昆布とさつま揚げの煮物 黄桃缶 457kcal 3.1g	ごはん すまし汁 水炊き風鍋 セロリと牛肉の炒め物 青かつば漬け 529kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ 白身魚のグラタン風 えんどう豆のコーンバター 白桃缶 584kcal 3.9g	ごはん すまし汁 揚げ出し豆腐のきのこあん にんにくの芽のコンビーフソテー 杏仁豆腐 658kcal 2.9g	麦飯 すまし汁 鶏肉のきじ焼き とろろ芋 キウイフルーツ 508kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き 白菜のからし和え 白花煮豆 462kcal 2.9g	ごはん すまし汁 タラの揚げ煮 オクラと油揚げの煮浸し フルーツカクテル 548kcal 2.0g
おやつ	レモンケーキ 139kcal 0.1g	ワッフル 71kcal 0.1g	コーヒーゼリー 99kcal 0.0g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	ピーチフルーチェ 184kcal 0.0g	セレクト	サラダせんべい 68kcal 0.0g
夕食	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうサラダ 桜漬け 676kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 アジのガーリック焼き いんげんと竹輪の生姜和え 金時煮豆 463kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉の治部煮 たらこパスタサラダ しば漬け 563kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ サケの粒マスタード焼き さつま芋のバター煮 つば漬け 475kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 赤魚のおろしソース 里芋の和風サラダ しその実漬け 480kcal 4.0g	ごはん わかめスープ 麻婆ナス 春雨サラダ ザーサイ 551kcal 4.1g	ごはん すまし汁 高野豆腐の柳川煮 きのこポン酢 たくあん 484kcal 4.8g
1日栄養 価合計	1635kcal 8.8g	1576kcal 8.4g	1675kcal 8.2g	1651kcal 8.4g	1634kcal 8.8g	1506kcal 9.0g	1509kcal 8.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ふりかけ 341kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ふりかけ 301kcal 2.3g	ごはん すまし汁 アスパラのウインナーソテー ふりかけ 374kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ 378kcal 1.6g			
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g			
昼食	ごはん 味噌汁 ホツケの煮付け 大根と桜えびのソテー 洋梨缶 529kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サバの照焼き 冬瓜と鶏肉の炒め物 ぶどう缶 576kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 青梗菜の塩昆布和え みかん缶 533kcal 3.1g	ゆかりごはん すまし汁 ブリ大根 ほうれん草と空豆の塩炒め 黄桃缶 542kcal 2.4g			
おやつ	りんごケーキ 115kcal 0.1g	セレクト	バームクーヘン 105kcal 0.0g	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g			
夕食	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマダレ カリフラワーのやわらか煮 ゆずみそ 490kcal 3.3g	ごはん すまし汁 豚肉のみそ煮 れんこん金平 赤かっぱ漬け 499kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き 青のりポテト 白菜漬け 458kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ トマトソースロールキャベツ 胡瓜とレタスのシーザーサラダ しば漬け 436kcal 3.2g			
1日栄養 価合計	1562kcal 7.8g	1502kcal 7.6g	1529kcal 8.5g	1534kcal 7.3g			

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。