



1月予定献立



朝食	1 土曜日	ホウレン草の和風煮 食パン 351kcal 塩分 1.4g	2 日曜日	冬瓜のコンソメ煮 食パン 370kcal 塩分 1.3g
	昼食	赤魚の漬け焼き 煮しめ 玉子豆腐・栗きんとん(冷) 吸い物 花麩・ワカメ 米飯 557kcal 塩分 3.3g	茄子の味噌汁 じゃが芋・白玉麩・ネギ 米飯 566kcal 塩分 3.2g	
夕食		すき焼き 小松菜の菊花煮 紅白なます(冷) 味噌汁 キャベツ・油揚げ 米飯 583kcal 塩分 3.3g	豚肉の味噌漬け ホウレン草の煮浸し おろし数の子(冷) 味噌汁 白菜・花麩 米飯 572kcal 塩分 3.4g	

	3 月曜日	4 火曜日	5 水曜日	6 木曜日	7 金曜日	8 土曜日	9 日曜日
朝食	小松菜サラダ 食パン 385kcal 塩分 0.9g	チンゲン菜の煮浸し 胚芽食パン 369kcal 塩分 1.3g	大根のスープ煮 食パン 393kcal 塩分 1.3g	ホウレン草サラダ 食パン 473kcal 塩分 1.1g	冬瓜の煮物 レーズパン 384kcal 塩分 1.0g	チンゲン菜の中華煮 食パン 341kcal 塩分 1.3g	オムレツ 食パン 430kcal 塩分 1.5g
昼食	キーマ風カレー ホウレン草のコンソメ煮 フルーツヨーグルト(冷) 福神漬 米飯 599kcal 塩分 3.9g	天ぷら盛り合わせ 寿高野の煮物 生姜おろし(冷) 味噌汁 白菜・ネギ 米飯 547kcal 塩分 2.7g	メバルの塩麩焼き 小松菜と蒲鉾の煮浸し カリフラワーの和え物(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 421kcal 塩分 3.4g	味噌煮込み風うどん 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの和え物(冷) 海苔佃煮 米飯 657kcal 塩分 4.1g	肉じゃが 大豆煮 しるなと蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 大根・花麩 米飯 641kcal 塩分 3.6g	サバの和風焼き ホウレン草のソテー カリフラワーの胡麻和え(冷) 味噌汁 キャベツ・ワカメ 米飯 599kcal 塩分 3.3g	ハッパ菜 冬瓜の中華煮 しるなのササミ和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・油揚げ 米飯 516kcal 塩分 3.6g
夕食	牛肉と里芋の旨煮 ホウレン草のコンソメ煮 しるなのじゃこ和え(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 597kcal 塩分 3.6g	カレーの生姜煮 ブロッコリーの炒め煮 ナスの揚げ浸し(冷) 味噌汁 しるな・麩 米飯 525kcal 塩分 3.2g	友禅豆腐 ゴボウの金平 ピーマンの南蛮酢和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・ワカメ 米飯 516kcal 塩分 3.4g	アジの梅しそフライ 切干大根とさつま揚げの味噌炒め チンゲン菜のナムル(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 494kcal 塩分 3.6g	ホキのきのこあんかけ ピーマンのソテー 春雨の和え物(冷) 味噌汁 小松菜・ワカメ 米飯 434kcal 塩分 3.2g	チキンピカタ さつま芋の煮物 白菜のゆかり和え(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 608kcal 塩分 3.5g	豆腐のふわふわ揚げ インゲンとじゃこのじゃこ煮 ひじきとカニカマのサラダ(冷) 味噌汁 小松菜・麩 米飯 561kcal 塩分 3.3g
朝食	ホウレン草の洋風煮 食パン 366kcal 塩分 1.5g	しるなの煮浸し 胚芽食パン 369kcal 塩分 1.3g	冬瓜の煮物 食パン 396kcal 塩分 1.2g	小松菜の煮浸し 食パン 406kcal 塩分 1.4g	チンゲン菜のコンソメ煮 ツイストパン 375kcal 塩分 1.2g	しるなサラダ 食パン 424kcal 塩分 1.3g	白菜のコンソメ煮 食パン 359kcal 塩分 1.3g
昼食	肉団子とキャベツのトマト煮 ブロッコリーの炒め煮 大根サラダ(冷) 味噌汁 豆腐・ワカメ 米飯 546kcal 塩分 4.0g	ホキの華風あんかけ 小松菜とベーコンの炒め物 カリフラワーの錦糸和え(冷) 味噌汁 キャベツ・麩 米飯 432kcal 塩分 3.8g	炒り鶏 チンゲン菜の煮浸し 玉子豆腐(冷) 味噌汁 玉ネギ・ネギ 米飯 549kcal 塩分 3.5g	オムレツのデミソースかけ インゲンとササミの炒め物 ブロッコリーの和え物(冷) 味噌汁 大根・ワカメ 米飯 456kcal 塩分 3.3g	蒸し鶏の梅ソースかけ 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物(冷) 味噌汁 小松菜・ネギ 米飯 501kcal 塩分 4.2g	焼きそば 豆腐のカニカマあんかけ 小松菜のボン酢和え(冷) 味噌汁 白菜・ネギ 米飯 603kcal 塩分 4.1g	鶏肉と旨の旨煮 ホウレン草とハムの炒め物 金時煮豆(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 592kcal 塩分 3.0g
夕食	メバルの南部焼き 一口がんもの詰め煮 チンゲン菜のナムル(冷) 味噌汁 ナス・ネギ 米飯 481kcal 塩分 3.0g	豚肉のおろし煮 ぜんまいの煮物 白菜と蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 ホウレン草・花麩 米飯 593kcal 塩分 3.3g	白身魚のゆかり揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 春雨とカニカマの中華和え(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 552kcal 塩分 3.3g	牛肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 しるなの湯葉和え(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 580kcal 塩分 3.6g	サバの塩焼き 竹輪とレンコンの炒り煮 ホウレン草の生姜醤油和え(冷) 味噌汁 じゃが芋・ワカメ 米飯 601kcal 塩分 3.5g	エビのクリームシチュー 彩りピーマンのソテー きのこの和え物(冷) ふりかけ サク 米飯 531kcal 塩分 3.6g	サワラの漬け焼き 厚揚げの詰め煮 キュウリのぬめ煮物(冷) 味噌汁 キャベツ・ネギ 米飯 497kcal 塩分 2.6g
朝食	ホウレン草サラダ 食パン 385kcal 塩分 1.1g	冬瓜のコンソメ煮 胚芽食パン 379kcal 塩分 1.3g	チンゲン菜の洋風煮 食パン 380kcal 塩分 1.4g	キャベツの中華煮 食パン 403kcal 塩分 1.2g	ホウレン草の煮浸し レーズパン 384kcal 塩分 1.3g	しるなの中華煮 食パン 342kcal 塩分 1.3g	冬瓜のスープ煮 食パン 364kcal 塩分 1.3g
昼食	ホキのバジルソテー カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜のおかか和え(冷) 味噌汁 大根・油揚げ 米飯 425kcal 塩分 3.2g	豚肉の胡麻焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 大学芋風(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 693kcal 塩分 2.7g	売熟トマトのラタトゥイユ風コロッケ 里芋の煮物 しるなのササミ和え(冷) 味噌汁 大根・麩 米飯 543kcal 塩分 3.0g	ホタテのすき煮 冬瓜と湯葉の煮物 インゲンの生姜醤油和え(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 448kcal 塩分 3.3g	豚肉の旨煮 ブロッコリーの炒め物 キャベツの梅酢和え(冷) 味噌汁 小松菜・ネギ 米飯 466kcal 塩分 3.2g	鶏肉の唐揚げ 大根のコンソメ煮 小松菜と蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 油揚げ・ワカメ 米飯 522kcal 塩分 3.1g	肉団子の甘酢あん ブロッコリーの中華煮 キャベツのカニカマ和え(冷) 味噌汁 ホウレン草・ネギ 米飯 470kcal 塩分 3.6g
夕食	カツとじ 旨のおかか煮 インゲンの和え物(冷) 味噌汁 さつま芋・ワカメ 米飯 586kcal 塩分 3.3g	サワラの煮付け ゴボウとさつま揚げの鉄火煮 小松菜の湯葉和え(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 492kcal 塩分 3.4g	鶏肉と白菜の炊き合わせ ホウレン草の味噌炒め カリフラワーのツナ和え(冷) 味噌汁 南瓜 米飯 602kcal 塩分 3.2g	白身魚の漬け焼き アスパラのソテー 大根のしそ和え(冷) 味噌汁 さつま芋・油揚げ 米飯 425kcal 塩分 3.0g	豚肉の旨煮 ブロッコリーの炒め物 キャベツの梅酢和え(冷) 味噌汁 小松菜・ネギ 米飯 588kcal 塩分 3.0g	サバの味噌煮 厚揚げの詰め煮 インゲンのナムル(冷) 味噌汁 玉ネギ・ネギ 米飯 605kcal 塩分 3.8g	ポテトグラタン きのこの卵とじ チンゲン菜のササミ和え(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 564kcal 塩分 3.9g
朝食	カリフラワーサラダ 食パン 401kcal 塩分 0.9g	白菜のスープ煮 胚芽食パン 368kcal 塩分 1.3g	小松菜の煮浸し 食パン 393kcal 塩分 1.2g	チンゲン菜の煮物 食パン 398kcal 塩分 1.1g	キャベツの中華煮 レーズパン 376kcal 塩分 1.2g	しるなのコンソメ煮 食パン 352kcal 塩分 1.3g	冬瓜の中華煮 食パン 363kcal 塩分 1.3g
昼食	鶏肉の味噌かけ しるなの炒め煮 大根のゆかり和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・ワカメ 米飯 509kcal 塩分 4.1g	カニ玉 厚揚げの詰め煮 キュウリの酢の物(冷) 味噌汁 チンゲン菜・ネギ 米飯 513kcal 塩分 3.2g	きざみうどん 冬瓜の肉味噌かけ ブロッコリーの和え物(冷) 海苔佃煮 米飯 506kcal 塩分 3.1g	酢鶏 玉ネギと蒲鉾の卵とじ ホウレン草のおかか和え(冷) 味噌汁 大根・ワカメ 米飯 645kcal 塩分 4.1g	豆腐のふわふわ揚げ 小松菜の炒め煮 カリフラワーの胡麻和え(冷) 味噌汁 じゃが芋・ネギ 米飯 585kcal 塩分 2.7g	赤魚の生姜煮 豆ひじき煮 キャベツの生姜醤油和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・油揚げ 米飯 487kcal 塩分 3.3g	ハンバーグみぞれソース 里芋の煮物 白菜の湯葉和え(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 497kcal 塩分 3.3g
夕食	白身魚の天ぷら 一口がんもの詰め煮 小松菜のツナ和え(冷) 味噌汁 南瓜 米飯 527kcal 塩分 2.7g	鶏肉の幽庵焼き 若竹煮 ホウレン草のボン酢和え(冷) 味噌汁 キャベツ・ネギ 米飯 466kcal 塩分 3.4g	牛肉とさつま芋の炊き合わせ ナスの煮物 しるなと蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 白菜・花麩 米飯 565kcal 塩分 3.3g	サワラの塩麩焼き 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 481kcal 塩分 3.0g	豚肉の照り煮 南瓜と鶏の旨煮 チンゲン菜のツナ和え(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 580kcal 塩分 3.3g	鶏肉の胡麻ダシかけ ホウレン草と蒲鉾の煮浸し 大根のナムル(冷) 味噌汁 さつま芋・ワカメ 米飯 539kcal 塩分 3.6g	白身魚フライ 小松菜の卵ソテー カリフラワーのカニカマ和え(冷) 味噌汁 ナス・ネギ 米飯 552kcal 塩分 3.1g
朝食	ホウレン草のコンソメ煮 食パン 344kcal 塩分 1.6g	<p>新年あけましておめでとうございます 本年もなにとぞよろしくお願ひ致します</p>					
昼食	厚焼き卵の野菜あん ブロッコリーの炒め物 キャベツのツナ和え(冷) 味噌汁 じゃが芋・油揚げ 米飯 534kcal 塩分 3.4g						
夕食	メバルの漬け焼き 竹輪とレンコンの炒り煮 しるなのおかか和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・ワカメ 米飯 464kcal 塩分 3.3g						

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ジャム	リンゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	マーレードジャム	イチゴジャム	リンゴジャム	イチゴジャム
デザート	果物	ヨーグルト	デザート	果物	バナナ	缶詰	ゼリー
デザート	3日: オレンジゼリー 10日: オレンジ 17日: キウイ 24日: オレンジ	ヨーグルト	プリン		7日: 黄桃 14日: 白桃 21日: 黄桃 28日: 白桃	ミカン	リンゴ