

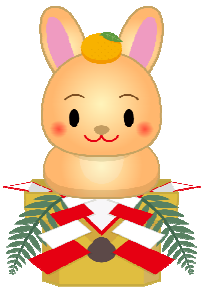


* 献立表 *

常食(A)

	令和05年01月01日(日)	令和05年01月02日(月)	令和05年01月03日(火)	令和05年01月04日(水)	令和05年01月05日(木)	令和05年01月06日(金)	令和05年01月07日(土)
朝	米飯 雑煮 おせち盛り合わせ 菜の花からし和え 牛乳	米飯 味噌汁(えのき・キャベツ) おせち盛り合わせ ごま和え 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) おせち盛り合わせ 白和え 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) 肉詰いなり ツナ炒め いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根・麴) ミートボール 野菜炒め 白和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) ひじき納豆 カリフラワーのカレー炒め 春菊からし和え 千切り沢庵 牛乳	七草粥 味噌汁(豆腐・わかめ) 一口焼魚 しらす炒め 梅和え 桜だいこん 牛乳
昼	ちらし寿司 すまし汁 炊き合わせ 二色お浸し みかん	いなり寿司・のり巻き すまし汁 なめ茸和え マンゴー	米飯 味噌汁(さつまいも・絹さや) 銀だらの粕漬け焼き きんぴらごぼう オクラゆば和え フルーツカクテル	五目そうめん ミニおにぎり こんにゃく炒め 白菜の和え物 りんご	米飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 魚のさっぱり煮 なすみそ炒め 春雨サラダ パイナップル	牛丼 味噌汁(牛蒡・あげ) コロッケ しその実和え バナナ	米飯 コンソメスープ(卵・ねぎ) たらこのムニエル ガーリックソテー 海藻サラダ キウイ
15時	干支饅頭	練り切り	だいたいムース	いちご蒸しパン	焼きプリンタルト	マスカットゼリー	焼きドーナツ
夕	米飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 酢の物 松前漬け	米飯 すまし汁 金目鯛の柚庵焼き ふろふき大根 くるみ和え 桜だいこん	米飯 すまし汁 松風焼き 茶碗蒸し 浅漬け あみえび佃煮	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・えのき) メバルの煮付け スナックエンドウのバター炒め 切干し大根甘酢和え 金時豆	米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) 豆腐野菜ハンバーグ かぶのコンソメ煮 和風和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) ほっけの塩焼き 白菜とあさりのくず煮 大根のゆず醤油和え 昆布佃煮	塩ラーメン ミニおにぎり 焼き餃子 ごまみそ和え
	エネルギー 1559kcal 蛋白質 57.4g 食塩 8.9g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 63g 食塩 9.2g	エネルギー 1669kcal 蛋白質 66g 食塩 9.1g	エネルギー 1647kcal 蛋白質 67g 食塩 9g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 59.4g 食塩 10.4g	エネルギー 1643kcal 蛋白質 71g 食塩 9g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 67.3g 食塩 11.3g



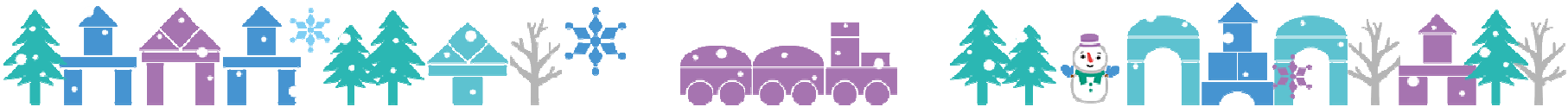


* 献立表 *

常食(A)

	令和05年01月08日(日)	令和05年01月09日(月)	令和05年01月10日(火)	令和05年01月11日(水)	令和05年01月12日(木)	令和05年01月13日(金)	令和05年01月14日(土)
朝	米飯 味噌汁(かぶ・麩) チキンオムレツ 小松菜の炒め煮 とろろ芋 しば漬け 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 納豆 チンゲン菜の炒め物 白菜とささみの和え物 黄桃缶 牛乳	パン コンソメスープ(玉葱・ベーコン) スクランブルエッグ パンプキンサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) ボイルウインナー キャベツの炒め煮 なめ茸和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) だしまき卵 冬瓜の煮物 お浸し 青しその実 野菜ジュース	米飯 味噌汁(小松菜・椎茸) おくら納豆 ごぼうの炒り煮 おろし酢和え 高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(卵・大根菜) 鶏のごま照り焼き たけのこの炒め物 からし和え しば漬け 牛乳
昼	米飯 味噌汁(白菜・人参) 鶏肉のおろしがけ ハムとブロッコリーのソテー オクラの和え物 オレンジ	米飯 すまし汁 チキンカツ なすのオイスター炒め カリフラワーピクルス りんご	米飯 味噌汁(ほうれん草・エノキ) 牛肉のオイスター炒め ジャーマンポテト キャベツのおかか和え 黄桃缶	山菜おろしそば ミニおにぎり ブロッコリーの玉葱ソース和え バナナ	米飯 味噌汁(大根・大根葉) フライ盛り合わせ 里芋の煮物 菜の花のポン酢和え パイン	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 キウイ	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) さばの塩焼き なす肉味噌炒め 小松菜のおひたし マンゴー
15時	パウンドケーキ	ピーチゼリー	杏仁フルーツ	おしるこ	キャラメルケーキ	きなこ黒蜜パンケーキ	チョコババロア
夕	米飯 味噌汁(じゃがいも・葱) 魚のきのこあんかけ 厚揚げみそ炒め もやしの和え物 昆布豆	米飯 味噌汁(大根・大根葉) カレイの煮付け ふきのごま風味炒め お浸し 桜大根	米飯 味噌汁(わかめ・ねぎ) 白身魚のみそチーズ焼き いんげんソテー 春菊のからし和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根葉) 肉団子の甘酢 かぼちゃのバター煮 白菜のゆず和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(インゲン・麩) 豚肉の生姜焼き 焼きなす 酢みそ和え しそ昆布	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 いんげんマヨ和え 胡瓜漬	きつねうどん ミニおにぎり さつま芋と昆布の煮物 たたき胡瓜の梅おかか和え
	エネルギー 1554kcal 蛋白質 64.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 59.6g 食塩 8.2g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 67.5g 食塩 8.7g	エネルギー 1669kcal 蛋白質 57.9g 食塩 9.9g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 50.4g 食塩 10.1g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 59.6g 食塩 10.6g	エネルギー 1645kcal 蛋白質 62.2g 食塩 9.9g

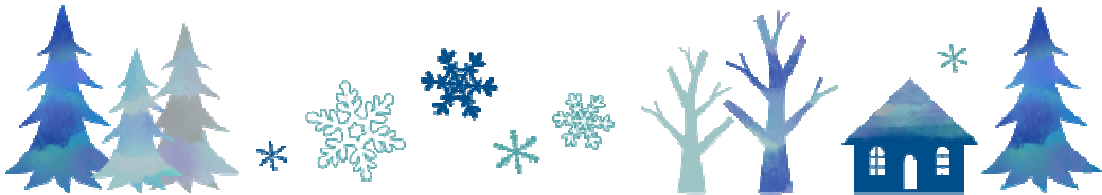


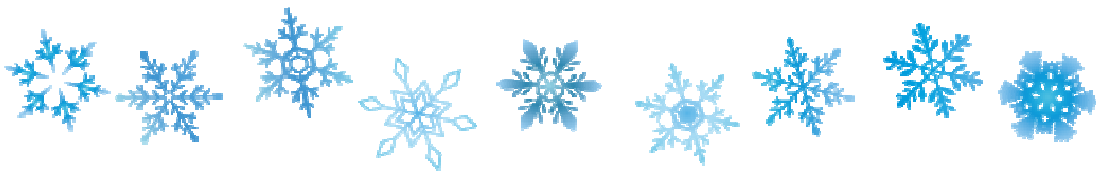


* 献立表 *

常食(A)

	令和05年01月15日(日)	令和05年01月16日(月)	令和05年01月17日(火)	令和05年01月18日(水)	令和05年01月19日(木)	令和05年01月20日(金)	令和05年01月21日(土)
朝	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げの煮物 チンゲン菜のベーコン炒め もやしの和え物 洋梨缶 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・人参) 納豆 里芋のそぼろ煮 白菜の梅和え 胡瓜漬 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) はんぺんチーズのせ焼 マカロニサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁 とりつくね 土佐炒め ほうれん草のわさび和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし・揚げ) つみれの含め煮 卵の花 ピーナッツ和え ふりかけ 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(白菜・えのき) うめ納豆 野菜炒め ちくわと青菜の和え物 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(大根・人参) 豆腐野菜ハンバーグ ふき炒め煮 しらす和え 青しその実 牛乳
昼	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびシューマイ 春雨の和え物 オレンジ	米飯 味噌汁(牛蒡・揚げ) 魚のおろしポン酢かけ きのこのバター醤油 春菊のからし和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) チキン南蛮 ブロッコリーソテー ごま和え キウイ	鶏南蛮うどん ミニおにぎり もやしの中華風和え パイン缶	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ いちご(あまおう)	親子丼 味噌汁(さつま芋・大根菜) 蓮根のオイスター炒め かぶのゆず和え りんご	米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) あじの蒲焼き風 ガーリックソテー あさりと葱の酢みそ和え バナナ
15時	フルーチェ(りんご)	ソフトクレープ(いちご)	きみしぐれ	カステラ	コーヒーゼリー	水羊羹	杏仁豆腐
夕	米飯 味噌汁 白身魚の味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのごまドレ たいみそ	米飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) プルコギ風 かぼちゃの煮物 ほうれん草の錦糸和え しそ昆布	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) ぶり大根 青菜のソテー なすの生姜醤油 うずら豆	米飯 味噌汁 揚げ豆腐の五目あん 温野菜のサラダ 菜の花の和え物 さくら大根	米飯 すまし汁(はんぺん・ねぎ) さばのみそ煮 レバー炒め オクラのめかぶ和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 白身魚のマスタード焼き 冬瓜のかにかまあん モロヘイヤのお浸し しば漬け	月見そば ミニおにぎり 春菊のからし和え アセロラゼリー
	エネルギー 1587kcal 蛋白質 58.2g 食塩 9g	エネルギー 1690kcal 蛋白質 75g 食塩 9.5g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 59.6g 食塩 8.8g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 57.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1683kcal 蛋白質 68.2g 食塩 9.9g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 64.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1663kcal 蛋白質 69.7g 食塩 10.2g

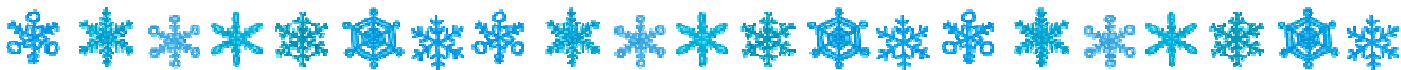




* 献立表 *

常食(A)

	令和05年01月22日(日)	令和05年01月23日(月)	令和05年01月24日(火)	令和05年01月25日(水)	令和05年01月26日(木)	令和05年01月27日(金)	令和05年01月28日(土)
朝	米飯 味噌汁(ホウレン草・麩) 一口焼魚 もやし炒め 白菜のゆず和え 金時豆 野菜ジュース	米飯 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 納豆 ほうれん草シュウマイ カリフラワーの青じそ和え フルーツカクテル 牛乳	パン コンソメスープ(大根・人参) オムレツ いんげんごまドレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ミートボール いんげんのソテー もやしの和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・わかめ) だし巻きたまご キャベツの炒め煮 からし和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) おろし納豆 チンゲン菜のソテー ブロッコリーのすりごま和え みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) がんもの煮物 レンコン炒め 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(大根・大根葉) トンテキ風 マカロニサラダ 菜の花のドレッシング和え 白桃缶	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 豚のねぎ塩焼き ツナ炒め煮 オクラの塩昆布和え マンゴー	グルメの旅1月 ごはん編 エスカロップ 卵スープ ポテトサラダ オレンジ	かき揚げうどん ミニおにぎり わさび和え バナナ	米飯 味噌汁(じゃがいも・大根葉) 魚のピザ風味焼き スナップえんどうソテー カリフラワーサラダ パイン	中華丼 わかめスープ 餃子 春雨サラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(小松菜・麩) たらフライ 大根の昆布煮 もやしのポン酢和え 黄桃缶
15時	黒糖饅頭	レモンケーキ	バナナムース	ロールケーキ	抹茶ワッフル	青りんごゼリー	今川焼き(カスタード)
夕	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・椎茸) 松風焼 かぼちゃの含め煮 胡瓜の中華和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) カレイの漬け焼き さつま芋のレモン煮 白菜のゆかり和え 白花豆	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) メバルの煮付け なすの薬味さっぱりソース 梅おかか和え 赤しその実	米飯 味噌汁(ふき・揚げ) 他人煮 れんこん味噌炒め オクラの昆布和え しば漬け	米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) 鶏肉の照り焼き コンソメ煮 いんげンドレ和え 桜大根	米飯 卵スープ(卵・ねぎ) ハンバーグ ほうれん草バターソテー コールスローサラダ 高菜漬け	スパゲティナポリタン 野菜スープ ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ
	エネルギー 1639kcal 蛋白質 59g 食塩 8.2g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 66.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 55.8g 食塩 8g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 59g 食塩 9g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 66.6g 食塩 8.8g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 60.9g 食塩 8.6g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 51.6g 食塩 8.9g





* 献立表 *

常食(A)

	令和05年01月29日(日)	令和05年01月30日(月)	令和05年01月31日(火)										
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき) 卵とじ いんげんの炒め煮 とろろ芋 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(麩・椎茸) 納豆 ツナキャベツのソテー ほうれん草の白和え みかん缶 野菜ジュース	パン パンプキンスープ(豆乳) トマトオムレツ アスパラサラダ ジャム 牛乳										
昼	米飯 味噌汁 ほっけのムニエル 野菜炒め 胡瓜の和え物 りんご	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 肉豆腐 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(玉葱・麩) 白身魚の塩麹焼き 大豆とひじきの煮物 春菊の和え物 マンゴー										
15時	マドレーヌ	カステラ饅頭	いちごゼリー										
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 モロヘイヤの和え物 青しその実	米飯 味噌汁 白身魚の香味焼き 麻婆なす カリフラワー甘酢漬け 金時豆	米飯 味噌汁(わかめ・葱) 鶏の竜田揚げ ジャーマンポテト 浅漬け しば漬け										
	エネルギー 1618kcal 蛋白質 63.3g 食塩 8.9g	エネルギー 1692kcal 蛋白質 68.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 55.9g 食塩 9.8g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩 g

