



* 献立表 *

常食(A)

令和05年12月31日(日)		令和06年01月01日(月)		令和06年01月02日(火)		令和06年01月03日(水)		令和06年01月04日(木)		令和06年01月05日(金)		令和06年01月06日(土)		
朝	米飯 味噌汁(えのき・キャベツ) しゅうまい コンソメ煮 ポン酢和え たいみそ 牛乳	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(豆腐・みつば) 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(しめじ・麩) ミートボール もやし炒め ゆかり和え つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁(大根・絹さや) ひじき納豆 かフラワーのカレー炒め 春菊からし和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・きぬさや) ボイルウインナー キャベツの炒め煮 お浸し うめびしお 牛乳							
	米飯 味噌汁(とろろ・葱) たらの西京焼き 小松菜の炒め物 かぶの和え物 キウイ	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	米飯 清し汁 魚のさっぱり煮 なすみそ炒め 大根サラダ パイン	牛丼 味噌汁(ワカメ・あげ) コロッケ しその実和え マンゴー	米飯 春雨スープ たらのムニエル ガーリックソテー 海藻サラダ バナナ							
15時	上用饅頭	干支饅頭	練り切り	だいたいムース	りんごのタルト	マスカットゼリー	焼きドーナツ							
夕	赤飯 年越しそば 筑前煮 伊達巻・華茶巾・マリネ 大根なます・白和え・きんとん 二色しんじょう・漬物 黒豆	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(南瓜・大根葉) ミートローフ 野菜ソテー 和風和え 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) ほっけの塩焼き 白菜のくず煮 ツナ和え しそ昆布佃煮	塩ラーメン ミニおにぎり 卵豆腐 ごまみそ和え							
	エネルギー	1758kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1669kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1553kcal
	蛋白質	59.4g	蛋白質	57g	蛋白質	64g	蛋白質	66g	蛋白質	56.8g	蛋白質	72.3g	蛋白質	59g
	食塩相当	9.4g	食塩相当	8.9g	食塩相当	9g	食塩相当	9.1g	食塩相当	9.1g	食塩相当	9g	食塩相当	10.9g





* 献立表 *

常食(A)

	令和06年01月07日(日)		令和06年01月08日(月)		令和06年01月09日(火)		令和06年01月10日(水)		令和06年01月11日(木)		令和06年01月12日(金)		令和06年01月13日(土)	
朝	七草粥		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(豆腐・わかめ)		味噌汁(とろろ昆布・葱)		コンソメスープ(玉葱・ベーコン)		味噌汁(チンゲン菜・しめじ)		味噌汁(さつまいも・きぬさや)		味噌汁(小松菜・椎茸)		味噌汁(卵・大根菜)	
	一口焼魚		納豆		スクランブルエッグ		がんもの煮物		シーフードたまご巻き		おくら納豆		高野豆腐の含め煮	
	しらす炒め		チンゲン菜の炒め物		スパゲティサラダ		キャベツの炒め煮		れんこんの炒め煮		ごぼうの炒り煮		野菜の炒め物	
	梅和え		白菜の沢庵和え		ジャム		春菊の玉ねぎドレ和え		ほうれん草のお浸し		おろし酢和え		からし和え	
	桜だいこん		洋梨缶		牛乳		のり佃煮		青しその実		高菜漬け		しば漬け	
	牛乳		牛乳				牛乳		野菜ジュース		牛乳		牛乳	
昼	米飯		米飯		米飯		五目そうめん		米飯		シーフードカレー		米飯	
	味噌汁(白菜・人参)		すまし汁		味噌汁(ほうれん草・エノキ)		ミニおにぎり		味噌汁(大根・大根葉)		コンソメスープ		清し汁	
	鶏肉のおろしがけ		チキンカツ		牛肉のオイスター炒め		ブロッコリーの玉葱ソース和え		フライ盛り合わせ		コールスローサラダ		さばの塩焼き	
	ほうれん草のソテー		なすのオイスター炒め		南瓜の煮物		みかん缶		なすの生姜醤油		福神漬		キャベツの肉味噌炒め	
	オクラの和え物		カリフラワーピクルス		春菊のからし和え				菜の花のポン酢和え		キウイ		小松菜のお浸し	
	オレンジ		りんご		黄桃缶				パイン				マンゴー	
15時	フルーチェ(メロン)		ピーチゼリー		ドームケーキ		ミニたいやき		お汁粉		きなこ黒蜜パンケーキ		チョコババロア	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		月見そば	
	味噌汁(じゃがいも・葱)		味噌汁(キャベツ・あさり)		清し汁		味噌汁(高野豆腐・大根菜)		清し汁		味噌汁(玉葱・しめじ)		ミニおにぎり	
	あじフライ		赤魚の煮付け		白身魚のみそマヨ焼き		天ぷら		豚肉の生姜焼き		鶏肉の塩麴焼き		さつま芋と昆布の煮物	
	かぶのコンソメ煮		ふきのごま風味炒め		いんげんソテー		もやしとにらの中華炒め		大根の煮物		ひじきの煮物		たたき胡瓜の梅おかか和え	
	胡瓜の昆布和え		お浸し		おかか和え		白菜のゆず和え		酢みそ和え		いんげんマヨ和え			
	佃煮		しば漬け		千切り沢庵		胡瓜漬(赤)		うぐいす豆		胡瓜漬			
	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1545kcal
	蛋白質	58.8g	蛋白質	57.3g	蛋白質	66.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	50g	蛋白質	58.4g	蛋白質	63.5g
	食塩相当	9.5g	食塩相当	7.8g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	10.5g	食塩相当	8.3g

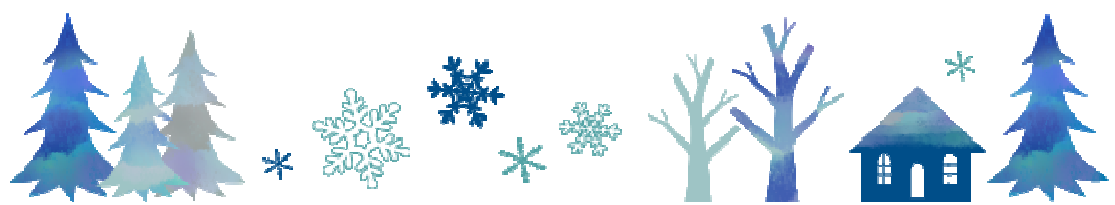
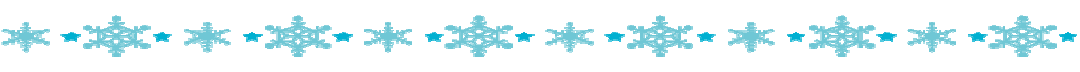
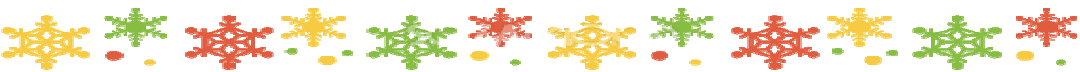
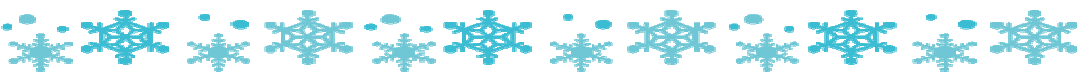




＊ 献立表 ＊

常食(A)

	令和06年01月14日(日)	令和06年01月15日(月)	令和06年01月16日(火)	令和06年01月17日(水)	令和06年01月18日(木)	令和06年01月19日(金)	令和06年01月20日(土)
朝	米飯 味噌汁 つみれの煮物 チンゲン菜のソテー もやしの和え物 洋梨缶 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・人参) 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 白菜の梅和え 胡瓜漬 牛乳	パン 青菜のスープ ミートボール コールスローサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁 とりつくね 切干大根の炒め煮 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) 豆腐の煮物 土佐炒め ピーナッツ和え ふりかけ 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(ワカメ・えのき) うめ納豆 野菜炒め ちくわの和え物 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(大根・人参) しゅうまい きんぴられんこん 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(なす・わかめ) 魚のおろしポン酢かけ じゃがいものバター醤油 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 シャインマスカット	長崎ちゃんぽん ミニおにぎり 菜の花の和え物 パイン缶	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ キウイ	親子丼 味噌汁(さつま芋・大根菜) 中華風奴 おろし酢和え りんご	米飯 清し汁 あじの蒲焼き風 ガーリックソテー 酢みそ和え バナナ
15時	酒まんじゅう	たまごボーロ	ピーチゼリー	カステラ	パインムース	抹茶どら焼き	杏仁豆腐
夕	米飯 清し汁 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 煮物 しろな和え物 野沢菜漬	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 揚げ豆腐の野菜あん 温野菜のサラダ もやしの中華風和え さくら大根	米飯 すまし汁(はんぺん・ねぎ) さばのみそ煮 にらたま オクラの和え物 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 白菜のごま和え しば漬け	きつねうどん ミニおにぎり 大根の炒り煮 春菊のからし和え
	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1643kcal	エネルギー 1624kcal	エネルギー 1608kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1681kcal	エネルギー 1570kcal
	蛋白質 58.2g	蛋白質 73.5g	蛋白質 56.3g	蛋白質 59.5g	蛋白質 57.9g	蛋白質 65.8g	蛋白質 56g
	食塩相当 8.3g	食塩相当 9.2g	食塩相当 8.2g	食塩相当 10.5g	食塩相当 9.4g	食塩相当 8.2g	食塩相当 8.9g



常食(A)														
令和06年01月21日(日)		令和06年01月22日(月)		令和06年01月23日(火)		令和06年01月24日(水)		令和06年01月25日(木)		令和06年01月26日(金)		令和06年01月27日(土)		
朝	米飯 味噌汁(ホウレン草・麩) 高野豆腐の煮物 もやし炒め 白菜のゆず和え ふりかけ 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 キャベツの青じそ和え 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 ブロッコリーごまドレ和え ジャム 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ミートボール チンゲン菜のソテー もやしの和え物 たいみそ 牛乳		米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 高野たまご巻き キャベツの炒め煮 からし和え 梅干し 牛乳		米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) おろし納豆 チンゲン菜のソテー インゲンのごま和え みかん缶 牛乳		米飯 味噌汁(キャベツ・きざみ揚げ) 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	
	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) 鶏のねぎ塩麴焼き ツナ炒め煮 オクラの和え物 マンゴー		米飯 中華スープ 肉団子の甘酢 春巻き ポテトサラダ オレンジ		山菜おろしそば 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) 白身魚の香味焼き かんぴょうの煮物 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 キウイ		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		ソフトクレープ(いちご)		バナナムース		レアチーズケーキ		抹茶ワッフル		オレンジゼリー		蒸しパンケーキ	
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) あぶ玉 さつま芋のレモン煮 二色和え 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		米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) 鶏肉の照り焼き 冬瓜のかにかまあん チンゲン菜のドレ和え 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		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	1597kcal	エネルギー	1649kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1621kcal
	蛋白質	57g	蛋白質	64.8g	蛋白質	51.8g	蛋白質	63.9g	蛋白質	62.7g	蛋白質	61.2g	蛋白質	53.1g
	食塩相当	8.9g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.9g	食塩相当	9g	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.6g



常食(A)

	令和06年01月28日(日)	令和06年01月29日(月)	令和06年01月30日(火)	令和06年01月31日(水)										
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき) 卵とじ いんげんの炒め煮 豆のヘルシーサラダ 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・わかめ) 納豆 そばろ煮 もやしの青じそ和え 黄桃缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 枝豆コーン ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 豆腐の煮物 じゃがいものバター醤油 白菜の梅和え ふりかけ 豆乳(バナナ)										
昼	米飯 味噌汁 魚のピザ風味焼き 野菜炒め お浸し りんご	米飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 青菜のナムル マンゴー	米飯 味噌汁(なす・揚げ) 魚の山椒焼き 煮物 カリフラワーのサラダ バナナ	とんこつラーメン ミニおにぎり しゅうまい パイ										
15時	マドレーヌ	カスタードケーキ	もみじまんじゅう	ソフトクレープ(バニラ)										
夕	米飯 味噌汁(麩・絹さや) 肉じゃが なすの揚げ浸し 春菊とささみの和え物 青しその実	米飯 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) 金目鯛の煮付け マカロニサラダ 白菜の梅和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) チキンカツ 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(卵・葱) 白身魚の漬け焼き キャベツの炒め煮 からし和え 白花豆										
	エネルギー	1650kcal	エネルギー	1683kcal	エネルギー	1789kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	64.7g	蛋白質	69.3g	蛋白質	62.9g	蛋白質	55.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	食塩相当	9.7g	食塩相当	9.5g	食塩相当	8.3g	食塩相当	9.6g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

5 / 5

