

令和7年1月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
朝食			1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	
		ごはん 雑煮 ローストビーフ サーモンサラダ まんじゅう	ごはん 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 鶏肉とブロッコリーの温サラダ ミックスフルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	※ごはん 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ ミックスフルーツ・牛乳	ごはん 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま炒め 納豆 牛乳		
昼食			ごはん ポークカレー すまし汁 ほうれん草とコーンのソテー ツナとわかめのサラダ 寒天フルーツ	ねぎとろ丼 とん汁 切り干し大根の煮物 伊達巻とかまぼこ 抹茶ゼリー	ごはん すまし汁 ヒレカツ 里芋のユズ味噌 五目なます	※ごはん すまし汁 かしきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 【おやつ】メンチカツ	※ごはん すまし汁 ほうれん草のソテー ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳	
		【おせち料理】 ごはん・けんちん汁 ぶりの柚香焼き ミニハンバーグ 揚げ鶏のおろし和え さつまいもと黒豆・バナナコッタ	ごはん キャベツのスープ チーズハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ りんごゼリー	チキンライス ほうれん草のスープ イカバーグ キャベツのフレンチサラダ みかん	ごはん 青梗菜のスープ ポークソーセージオニオンソース さつまいも塩バター ミモザサラダ アロエみかん	ごはん サーサイススープ 煮し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 ほうれん草とちりしナムル ぶどうゼリー		
夕食		6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
		ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとうろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ごはん かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
朝食		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	【おせち料理】 ごはん・コンソメスープ 煮込みハンバーグ・サラダ ウィンナーとかまぼこ 白身フライとクリームコロッケ じゃがいものクリーム煮	ごはん すまし汁 鶏肉のクリームソース なすの揚げ煮 キャベツの味噌和え	ごはん コンソメスープ スズきのケチャップソース 菜の花とマカロニのソテー 南瓜サラダ	ごはん ワンタンスープ 鶏肉のベーコンソテー焼き 豚肉の中華め 白菜の炒め じゃおアブレン	※ごはん みそ汁 鶏肉のベーコンソテー焼き 豚肉の中華め 白菜の炒め じゃおアブレン	※ごはん みそ汁 鶏肉のベーコンソテー焼き 豚肉の中華め 白菜の炒め じゃおアブレン
		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん 中華スープ ハンバーグ中華あん 中華風卵焼き サラダとわかめの中華サラダ オレンジ	ごはん 中華スープ ハンバーグ中華あん 中華風卵焼き サラダとわかめの中華サラダ オレンジ	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
昼食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
夕食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
朝食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
昼食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
夕食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
朝食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
昼食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
夕食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
朝食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
昼食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
夕食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
朝食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
昼食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
夕食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
朝食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
昼食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
夕食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
朝食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
		ごはん カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ダイゼリー・みかん	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ ちりし中華和え	ごはん あざりと白菜のスープ ポトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	※ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンのグラッセ おさく（鶏胸肉）
昼食		ごはん みそ汁 鶏肉と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん 野菜			

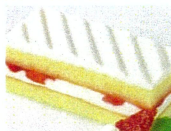
『おせち料理』

今月の献立

1日～3日までおせち料理を提供しています。
ぶり……出世魚のぶりで立身出世を願う
お雑煮の餅……粘り強く、長生きを願う（餅屋ゼリー使用）
海老……腰が曲がるまで長生きできるように
黒豆……まめに（丈夫で元気に）暮らせるように
紅白かまぼこ……半円形は日の出（年神様）紅白でめでたく、
伊達巻……華やかな意の「伊達」巻き物が贈り物や掛け軸に通じる
ことから知識や文化の発達を願う
紅白なます……紅白でめでたく、根菜のように根を張るように

※お知らせ※

- ◎1月4日（土）手作りおやつは★「メンチカツ」、18日（土）「いちごカスタード」を提供します。
- ◎1月26日（日）★ケーキは「ショートケーキ」を提供します。
- ◎1月の献立当番は「そら」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【1月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,185 kcal
タンパク質	90.8 g
脂質	64.5 g
◎選択食をごはんを選んだ方	
エネルギー	2,209 kcal
タンパク質	89.1 g
脂質	63.7 g