

Weekly Menu

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食				お雑煮風 生揚げの煮物 金平ごぼう わさび和え エネルギー 299 kcal	パン  コーンポタージュ ポークビーンズ 花野菜サラダ ヨーグルト  エネルギー 503 kcal	御飯  味噌汁  肉だんごの煮物 インゲンの胡麻炒め のりの佃煮 エネルギー 421 kcal	御飯  味噌汁  肉じゃが じゃこ炒め ふりかけ エネルギー 485 kcal
昼食					御飯  味噌汁  鶏肉の唐揚げ2種 南瓜の煮物 ツナ和え フルーツ エネルギー 724 kcal	冬野菜のポークカレー コンソメスープ ミニオムレツ コールスローサラダ フルーツ  エネルギー 601 kcal	御飯 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ エネルギー 521 kcal
おやつ				バナナケーキ エネルギー 75 kcal	水ようかん エネルギー 73 kcal	チョコプリン エネルギー 81 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 70 kcal
夕食				御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き 冬瓜の煮物 梅和え エネルギー 429 kcal	御飯 すまし汁 鱈の塩麴焼き ふろふき大根  ピーナッツ和え エネルギー 389 kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売  ナムル エネルギー 524 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩炒め 煮浸し 玉葱サラダ エネルギー 525 kcal
計				エネルギー 803 kcal	エネルギー 1689 kcal	エネルギー 1627 kcal	エネルギー 1601 kcal

Weekly Menu



1月

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 がんもの煮物 レンコン金平 納豆	御飯 味噌汁 けんちん煮 ツナ炒め 漬物	七草粥 味噌汁 車麩の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 漬物	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 厚揚げの炒めもの 五目煮	パン コンソメスープ オムレツ 豆サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉だんごの煮物 きのこ炒め うめびしお	御飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の煮物 ふりかけ
	エネルギー 423 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 411 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 378 kcal	エネルギー 482 kcal
昼食	御飯 味噌汁 とんかつ 根菜の煮物 なめたけ和え ゼリー	御飯 味噌汁 チキンソテー 香味ソース かぶと竹輪の煮物 おかか和え フルーツ	かき揚げそば 玉子焼き ポン酢和え フルーツ	メンチカツサンド オニオンスープ ほうれん草のソテー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 ゼリー	豚丼 味噌汁 かぶの煮物 おろし和え フルーツ	御飯 中華スープ 白身魚の中華あんかけ かに焼売 ナムル 杏仁豆腐
	エネルギー 614 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 489 kcal
おやつ	パウンドケーキ	ゆずまんじゅう	オレンジゼリー	黒糖ケーキ	羊かんしぐれ	スイスロール	鏡開き (おしるこ)
	エネルギー 91 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 174 kcal	エネルギー 96 kcal
夕食	御飯 すまし汁 鱈の煮つけ 野菜炒め お浸し	御飯 味噌汁 タラの幽庵焼き ふきの煮物 香味和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 茄子の味噌炒め カニカマ和え	御飯 すまし汁 サバの塩焼き カリフラワーのかにあんかけ ピーナッツ和え	御飯 すまし汁 鶏肉と野菜のごま味噌炒め 大根の煮物 冷奴	御飯 味噌汁 鱈のネギ塩焼き ぜんまいの煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 鶏肉のり照焼き 炊き合わせ 土佐酢和え
	エネルギー 395 kcal	エネルギー 394 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 456 kcal	エネルギー 527 kcal
計	エネルギー 1523 kcal	エネルギー 1446 kcal	エネルギー 1482 kcal	エネルギー 1477 kcal	エネルギー 1477 kcal	エネルギー 1523 kcal	エネルギー 1594 kcal

Weekly Menu

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 真砂炒め 漬物	パン オニオンスープ ハムエッグ ポテトサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉だんごの煮物 キャベツのカレー炒め	パン トマトスープ ウインナーと野菜のチーズ焼き スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 大根の金平 のり佃煮	御飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 ピーマン炒め ふりかけ
	エネルギー 439 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 452 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 374 kcal
昼食	御飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 わさび和え フルーツ	御飯 味噌汁 さばの生姜煮 そぼろ炒め おかか和え フルーツ	野菜タンメン 餃子 中華和え フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 冷奴 梅和え ゼリー	海老ピラフ コンソメスープ コロケ シーザーサラダ フルーツヨーグルト	 <p>特別食</p>	
	エネルギー 530 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 473 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 435 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 580 kcal
おやつ	ミニたいやき	ストロベリーゼリー	バウムクーヘン	抹茶ケーキ	水ようかん	杏仁豆腐	紅茶ケーキ
	エネルギー 100 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 42 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 味噌汁 鱈と冬野菜の寄せ煮 茄子田楽 ごま和え	御飯 すまし汁 鶏肉と茄子の味噌炒め 五目煮 ツナ和え	御飯 すまし汁 鶏肉の梅肉焼き かぶの煮物 ぬた和え	御飯 すまし汁 アジの西京焼き 若竹煮 高菜和え	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 豚肉と野菜オイスターソース炒め じゃが芋の含め煮 柚子和え	御飯 味噌汁 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 お浸し
	エネルギー 458 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 493 kcal	エネルギー 470 kcal	エネルギー 495 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 552 kcal
計	エネルギー 1527 kcal	エネルギー 1692 kcal	エネルギー 1597 kcal	エネルギー 1597 kcal	エネルギー 1460 kcal	エネルギー 1474 kcal	エネルギー 1575 kcal

Weekly Menu



1月

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ さつま芋の煮物 納豆	御飯 味噌汁 肉豆腐 ハム炒め 漬物	パン ポトフ ホウレン草ソテー ごぼうサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の煮物 じゃが芋のバター炒め	パン コーンポタージュ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 いか団子の煮物 野菜炒め たいみそ	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 そぼろ炒め ふりかけ
	エネルギー 449 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 489 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 437 kcal
昼食	御飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 冬瓜の煮物 磯和え フルーツ	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト グリーンサラダ ゼリー	肉うどん 竹輪の磯部揚げ 生姜和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のみぞれ煮 青菜炒め のり和え フルーツ	御飯 味噌汁 ぶり大根 ピリ辛炒め ひじきのサラダ フルーツ	中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ ふろふき大根 香味和え ゼリー
	エネルギー 520 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 462 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 578 kcal
おやつ	ブッセサンド	おやき	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	青りんごゼリー	バナナケーキ
	エネルギー 51 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 75 kcal
夕食	御飯 中華スープ 回鍋肉 えびシューマイ 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鱈の山椒焼き 根菜の煮物 なます	御飯 味噌汁 鶏肉と茄子の焼肉風炒め ブロッコリーかにあんかけ 柚子和え	御飯 すまし汁 白身魚の菜種焼き 茄子の味噌炒め 塩昆布和え	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き さつま芋の甘煮 わさび和え	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 うの花	御飯 味噌汁 あじの塩焼き ひじきの煮物 カニカマ和え
	エネルギー 534 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 530 kcal	エネルギー 465 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 522 kcal	エネルギー 447 kcal
計	エネルギー 1554 kcal	エネルギー 1536 kcal	エネルギー 1610 kcal	エネルギー 1490 kcal	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1537 kcal

Weekly Menu



1月

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
朝食	御飯 味噌汁 和風つくね焼き お浸し 納豆 	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ ごま和え  漬物 	パン  コンソメスープ ポークビーンズ 胡麻ドレサラダ 牛乳 	麦御飯 とろろ芋  味噌汁  肉じゃが ごま和え	パン トマトスープ ハムエッグ  シーザーサラダ ヨーグルト 	御飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 根菜の煮物 たいみそ
	エネルギー 450 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 379 kcal
昼食	御飯 味噌汁 さばの南蛮漬け 生揚げの煮物 おくらの酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 きのこ炒め マヨ醤油和え フルーツ	きつねそば  鶏肉の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	御飯 コンソメスープ クリームシチュー 野菜のマヨネーズ焼き コーンサラダ  フルーツ 	御飯 味噌汁 おでん ごぼうのそぼろ炒め 塩昆布和え フルーツ	他人丼 味噌汁 筍の土佐煮 わさび和え フルーツ 
	エネルギー 654 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 599 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 508 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド	栗あんパイ	カステラ	水ようかん	ゆずまんじゅう	チョコプリン
	エネルギー 89 kcal	エネルギー 90 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 81 kcal
夕食	御飯  味噌汁  豚と海鮮の塩炒め 冬瓜の煮物 ゆず和え	御飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 竹の子炒め お浸し 	御飯  味噌汁  豚肉のにら玉炒め 南瓜煮 大根サラダ	御飯  味噌汁  サバの煮つけ 温奴 辛子和え	御飯 中華スープ 酢鶏  ビーフン炒め ザーサイ和え	御飯  すまし汁  マスのちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 ゆかり和え
	エネルギー 474 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 455 kcal
計	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1498 kcal	エネルギー 1715 kcal	エネルギー 1611 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1423 kcal