

1月献立表



	12/28	12/29	12/30	12/31	1	2	3
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ほうれん草としめじのソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁	抹茶ツイスト ツナといんげんのソテー 洋ナシ缶 牛乳	ごはん ピーマンとベーコンのソテー パンプキンサラダ みそ汁	ごはん 野菜とこんにゃくの白和え 雑煮 	ごはん ブロッコリーソテー タマゴサラダ みそ汁	野菜雑炊 なすとベーコンのソテー うぐいす豆 パイン缶
昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 揚げ出し豆腐 もやしのごま醤油和え すまし汁	ごはん 鯖の揚げ煮 冬瓜のカニあんかけ はくさいのなめたけ和え みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の土佐煮 しろ菜の和え物 みそ汁	【井の日】 牛丼 高野豆腐の卵とじ 胡瓜と大根の浅漬け みそ汁 	【元旦】 赤飯 おせち すまし汁 	【散らし寿司の日】 ちらしずし かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し 赤だし 	【麺の日】 ゆかりごはん 年明けうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツカクテル 
おやつ	蒸しまんじゅう(白)	いちごゼリー(手作り)	チョコバームクーヘン	どら焼き(こしあん)	ねりきり(寿)	おかき(うすしお)	レモンケーキ
夕食	ごはん ロールキャベツのトマトソース カリフラワーのソテー 春雨の酢の物 コンソメスープ	ごはん 鶏のレモンバター焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのマヨネーズ和え すまし汁	ごはん 豚肉とキャベツの四川炒め さつまいもの甘煮 こまつなのナムル 中華スープ	ゆかりごはん 年越しそば ほうれん草の白和え みかん 	ごはん 豚肉の和風おろし煮 金平ごぼう ブロッコリーの和えもの みそ汁	ごはん 鶏肉の治部煮 厚揚げの照り焼き 白菜のわさび和え すまし汁	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼 高野の煮付け しろなと椎茸のお浸し すまし汁
日計	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1599kcal	エネルギー 1658kcal	エネルギー 1321kcal	エネルギー 1439kcal



1月献立表



	4	5	6	7	8	9	10
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) マカロニソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ジャーマンポテト 春雨サラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子のクリーム煮 白桃缶 牛乳	ごはん ほうれん草のバターソテー パンプキンサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) オムレツ りんご缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー タマゴサラダ みそ汁	鮭雑炊 海老と野菜のソテー 白花豆煮 みかん缶
昼食	ごはん 八宝菜 しゅうまい わかめサラダ 中華スープ	【カレーの日】 カレーライス いんげんのサラダ フルーツヨーグルト 	ごはん 豚肉のねぎ焼き ピーマンのきんぴら もやしのごま酢和え みそ汁	【七草がゆの日】 七草粥 さばの味噌煮 はんぺんの生姜天ぷら 小松菜の辛し和え 	【麺の日】 ゆかりごはん ちゃんぽん麺 焼き餃子 わかめの酢の物 	【郷土料理の日(愛媛県)】 しょうゆめし せんざんき 高野豆腐の含め煮 みかん みそ汁 	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 焼きビーフン 青梗菜のナムル 中華スープ
おやつ	バームクーヘン	蒸しケーキ(プレーン)	紫芋まんじゅう	ドーナツ(チョコ)	フルーチェ(いちご)	おかき(のりしお)	ミニおはぎ(きなこ)
夕食	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き ほうれん草と平天の煮浸し 大根サラダ みそ汁	ごはん 具沢山玉子焼き. 茄子の田楽 オクラのおかか和え. すまし汁	ごはん デミグラスハンバーグ マカロニツナソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏じゃが. ひじきの炒り煮 もやしの梅肉和え みそ汁	ごはん あじのおろし煮 厚揚げの煮物 しろなのお浸し すまし汁	ごはん 肉団子の照り焼き 大豆の五目煮 ほうれん草のマヨサラダ みそ汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 白和え すまし汁
日計	エネルギー 1380kcal	エネルギー 1673kcal	エネルギー 1762kcal	エネルギー 1533kcal	エネルギー 1409kcal	エネルギー 1665kcal	エネルギー 1420kcal



1月献立表



	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん なすとベーコンのソテー マカロニサラダ みそ汁	はちみつパン 海老団子の旨煮 洋ナシ缶 牛乳	ごはん いんげんのソテー ポテトサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) たまごの五目炒め パイ缶 牛乳	ごはん 野菜炒め 春雨サラダ みそ汁	かに雑炊 肉団子の照煮 昆布豆 黄桃缶
昼食	ごはん チキンソテー(トマトソース) じゃがいもの煮ころがし きざみオクラの塩昆布和え みそ汁	選択食A 500kcal ごはん おろしハンバーグ レンコンのきんぴら しろなの和え物 すまし汁	【面前：オムライス】 オムライス(ケチャップ) ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ フルーツ 	選択食A 389kcal ごはん 赤魚の野菜あんかけ えびしゅうまい はくさいの磯和え みそ汁	【松花堂弁当】 さつまいもごはん 鶏の照り焼き がんもの煮物 ほうれん草のおひたし すまし汁 	【麺の日】 菜めし けんちんそば こんにゃくの炒めもの オクラのさっぱり和え 	ごはん 豚じゃが炒め 冬瓜の枝豆あんかけ 小松菜の辛し和え みそ汁
		選択食B 516kcal ごはん さばのごま焼き レンコンのきんぴら しろなの和え物 すまし汁		選択食B 539kcal ごはん 回鍋肉 えびしゅうまい はくさいの磯和え みそ汁			
おやつ	おかしなバナナ	抹茶プリン(手作り)	ココアワッフル	もみじ饅頭	【鏡開きレク】ぜんざい	おかき(うすしお)	チョコまんじゅう
夕食	ごはん 牛肉とごぼうの炒り煮 切干大根 キャベツと胡瓜のゆかり和え すまし汁	ごはん 豆腐ステーキ 肉団子の甘辛煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁	ごはん 鱈のみそ焼き 大根の煮物 カリフラワーのおかかマヨ すまし汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 春菊の煮浸し しらすおろし すまし汁	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 里芋の柚子あんかけ いんげんのサラダ みそ汁	ごはん 千草焼き しろなと竹輪の炒め物 キャベツの和え物 みそ汁	ごはん 牛肉の柳川風 かぼちゃの煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁
日計	エネルギー 1677kcal	エネルギー 1481kcal	エネルギー 1342kcal	エネルギー 1335kcal	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1302kcal	エネルギー 1537kcal



1月献立表



	18	19	20	21	22	23	24
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ツナとほうれん草のソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子の照り焼き みかん缶 牛乳	ごはん アスパラのソテー ポテトサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) ツナの炒りたまご 白桃缶 牛乳	ごはん 肉団子と野菜の甘辛炒め 春雨サラダ みそ汁	五目雑炊 海老団子の煮物 金時豆 りんご缶
昼食	ごはん たらのムニエルチーズ風味 さつまいものバター煮 ピーマンのマリネ オニオンスープ	選択食A 538kcal ごはん ほっけのつけ焼き なすの揚げ浸し 菜の花の酢味噌あえ すまし汁	選択食A 571kcal ごはん チキンピカタ カリフラワーのソテー オクラサラダ コンソメスープ	【麺の日】 生姜ごはん(半量) 豚汁うどん 小松菜の炒め物 フルーツ缶 	【散らし寿司の日】 ちらしずし 茶碗蒸し ほうれん草とじゃこのお浸し 赤だし 	【あったかフェア】 ロールパン ビーフシチュー ミモザサラダ フルーツカクテル 	ごはん 赤魚の蒸し焼き ひじきの煮物 白菜の甘酢 みそ汁
		選択食B 749kcal ごはん 牛肉の焼肉炒め なすの揚げ浸し 菜の花の酢味噌あえ すまし汁	選択食B 452kcal ごはん アジフライ カリフラワーのソテー オクラサラダ コンソメスープ				
おやつ	ペアクリームワッフル	いちごプチケーキ	蒸しまんじゅう(抹茶)	ソフトクレープ(チョコ)	あんドーナツ	【バラエティおやつ】	ぶどうゼリー(手作り)
夕食	ごはん 鶏大根 温奴 カリフラワーゆかり和え みそ汁	ごはん ポークチャップ 里芋のくず煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁	ごはん 白身魚の幽庵焼き 蓮根の甘辛炒め 春菊のかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉の南部焼 かぼちゃの甘煮 ひじきサラダ みそ汁	ごはん ゆで豚の胡麻だれ 大根のなめたけあん いんげんのピーナッツ和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 小桜の煮物 オクラの昆布和え みそ汁	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜ソテー スパゲティサラダ コンソメスープ
日計	エネルギー 1377kcal	エネルギー 1725kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1481kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1390kcal	エネルギー 1303kcal



1月献立表



	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) スパソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ピーマンのソテー パンプキンサラダ みそ汁	ミニショコラツイスト ミートボールのケチャップ煮 パイナップル缶 牛乳	ごはん スクランブルエッグ マカロニサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 海老と野菜のソテー 洋ナシ缶 牛乳	ごはん ビーフソテー ごぼうサラダ みそ汁	しらす雑炊 かにかまの玉子とじ 昆布豆 黄桃缶
昼食	ごはん さわらの西京焼き 大根の煮物 菜の花のおかか和え すまし汁	【麺の日】 ゆかりごはん やきそば さつまいもの甘煮 ほうれん草のごま和え 	【井の日】 豚肉のブルコギ丼 大学芋 フルーツ わかめスープ		【ハヤシライスの日】 ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 肉じゃが 冬瓜の枝豆あんかけ わかめのサラダ みそ汁
			【選食A】 454kcal ごはん 鯖の照り焼き 大根のあんかけ 春菊のポン酢和え みそ汁		【選食B】 462kcal ごはん 鶏肉のマーマレード煮 大根のあんかけ 春菊のポン酢和え みそ汁		
おやつ	もみじ饅頭(クリーム)	青りんごゼリー(手作り)	どら焼き(こしあん)	蒸しまんじゅう(黒糖)	りんごブチケーキ	おかき(きなこ)	ミニおはぎ(つぶあん)
夕食	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華煮 春雨サラダ 中華スープ	ごはん ホッケの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 しろなと椎茸のお浸し みそ汁	ごはん お好み風卵焼き じゃがいもの含め煮 いんげんの辛子和え すまし汁	ごはん ロールキャベツのクリーム煮 カリフラワーのソテー ひじきの和風サラダ コンソメスープ	ごはん 松風焼き はくさいの煮浸し 長芋の短冊 すまし汁	ごはん バーベキューチキン ぜんまいの煮物 小松菜の辛し和え みそ汁	ごはん あじの南蛮漬け 温奴 はくさいのおかか和え みそ汁
日計	エネルギー 1270kcal	エネルギー 1226kcal	エネルギー 1408kcal	エネルギー 1678kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1442kcal

