

R6年1月献立表（別途事業所によりおやつ提供あり）

	1月01日(月)	1月02日(火)	1月03日(水)	1月04日(木)	1月05日(金)	1月06日(土)	1月07日(日)
朝	御飯 祝い肴 ほうれん草の菊花和え お吸物(鶏肉・大根) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 春菊のごま醤油和え ふいかけ(かつお) みそ汁(白味噌) 牛乳	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 昆布豆 みそ汁(畑菜・えのき) 牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツのしらす和え ふいかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずま) 牛乳	御飯 かにかま入ふんわり卵 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 千ゲン菜とツナの和え ふいかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳	七草粥 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳
昼	赤飯 黒ムツの幽庵焼き・ふ 付)大葉・椎茸煮 煮しめ ハハロア(もも) 数の子 お吸物(つみれ・水菜)	ちいめん山椒御飯 おせち盛合わせ 松風焼き 付)オクラ かぶと茶巾の含め煮 お吸物(しめじ・花麩)	御飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜・生麩 れんこん金平 フルーツ(パイン) みそ汁(長葱・ワカメ)	御飯 かれいの焼き浸し 付)いんげん・花人参 じゃが芋のカレー炒め いちごゼリー みそ汁(玉葱・青菜)	御飯 たらの粕漬け焼き 付)春菊・人参 オクラの香味和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ缶(パイン) みそ汁(小松菜・おつゆ)
夕	御飯 鶏肉の野菜巻き 付)畑菜 大根の子炒り きゅうりの酢の物 栗きんとん	御飯 さわら西京漬焼き 付)菜の花 五目おから 紅白なます フルーツ(メロン)	御飯 豚肉と厚揚げのオイス 千ゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) かいらわりの和え物	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモササラダ フルーツ(りんご) 香の物(青しその実漬)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 ハンパキンサラダ フルーツ(パイン)	御飯 さばの山椒煮 付)茄子・きぬさや 大根と鶏肉のさっぱり しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ビーフン炒め フルーツ缶(黄桃) ほたてと畑菜の和え物
エネルギー	1616kcal	エネルギー 1693kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1472kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1595kcal
蛋白質	70.3g	蛋白質 81.1g	蛋白質 68.9g	蛋白質 65.8g	蛋白質 63.1g	蛋白質 67g	蛋白質 66.2g
脂質	41g	脂質 43g	脂質 37.2g	脂質 32.9g	脂質 40.6g	脂質 45.4g	脂質 36.4g
炭水化物	249.8g	炭水化物 256.7g	炭水化物 245.6g	炭水化物 239.8g	炭水化物 235.4g	炭水化物 238.9g	炭水化物 259.8g
食塩相当	8.3g	食塩相当 8g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.6g	食塩相当 8g

	1月08日(月)	1月09日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬汁) みそ汁(さつま芋・えのき) 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー なすのおろし和え ふいかけ(のいたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊としめじのお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ふいかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 里芋のどぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふいかけ(しそ) みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳
昼	牛丼 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	御飯 フライの二種盛り(カニ・ニシキ) 付)温野菜 いんげんのごま和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 ほっけのねぎ塩焼き 付)青菜 じゃが芋のどぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまさ)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・) れんごんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スタッフエントウ みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 赤魚の香味焼き 付)さつま芋 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 ぶい大根 ほうれん草のなめたけ フルーツ(オレンジ) みそ汁(おつゆ麩・かぼ)
夕	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根のオイスター フルーツ(メロン) わかめ佃煮	御飯 トンテキ たれ) 付)ブロッコリー・パスタ かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 鶏肉の照り焼き 付)キャベツ アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬汁(白菜)	御飯 メバルの煮付け 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のごま味噌焼き 付)しろな 大根と豚肉の煮物 フルーツ(パイン) 香の物(青しその実漬汁)	御飯 豚肉ときくらげの卵かけ チャブチ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え	御飯 ハンバーグ 付)ブロッコリー ピーマンとベーコンのソテー フルーツ缶(ミックス) 人参サラダ
エネルギー	1524kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1491kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1486kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1532kcal
蛋白質	78.3g	蛋白質 54.8g	蛋白質 65.6g	蛋白質 73.8g	蛋白質 63.9g	蛋白質 63.5g	蛋白質 60.3g
脂質	40.4g	脂質 44.6g	脂質 34.8g	脂質 43.8g	脂質 34.1g	脂質 35.2g	脂質 47.2g
炭水化物	226.4g	炭水化物 247.8g	炭水化物 239.7g	炭水化物 234.1g	炭水化物 240.1g	炭水化物 250.5g	炭水化物 230.7g
食塩相当	7.1g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.9g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7g

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	和06年01月20日(土)	和06年01月21日(日)
朝	御飯 さつまいも揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え うぐいす豆 みそ汁(南瓜・水菜) 牛乳	御飯 卵とし ブロッコリーの香味和え ふいかけ(かつお) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	御飯 ハムと野菜のソテー 大根サラダ のり佃煮 みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	御飯 かぶとつみれの煮物 青菜としらすの和え物 ふいかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ もろみみそ みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ほうれん草のお浸し ふいかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	味噌ラーメン (具) 餃子 野菜と果物のゼリー	御飯 鮭の塩こうじ焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナッツ フルーツ缶(洋梨) 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライニ種盛り(メンチ・ 付)キャベツ ジャーマンポテト ★季節の果物★～ 苺～ コンソメスープ(ほうれん草)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ(パイン) みそ汁(卵・ワカメ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・おつゆ)	えびピラフ キャッシュ風オムレツ 付)スナックエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(細葉・しめじ)
夕	御飯 さわらのみりん焼き 付)オクラ・甘酢生姜 肉じゃが 畑菜の磯和え フルーツ缶(パイン)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん・花人参 牛肉と根菜の炒め物 小松菜の和え物 フルーツ(いんご)	御飯 牛肉の味噌炒め 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ(キウイ)	御飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)
エネルギー	1790kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1573kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1588kcal
蛋白質	77.8g	蛋白質 70.6g	蛋白質 64.6g	蛋白質 63.6g	蛋白質 71.9g	蛋白質 67.6g	蛋白質 68.5g
脂質	43.9g	脂質 46.5g	脂質 45.1g	脂質 43.5g	脂質 38.5g	脂質 44.4g	脂質 40.9g
炭水化物	280.9g	炭水化物 236.3g	炭水化物 232.2g	炭水化物 244.5g	炭水化物 244.8g	炭水化物 238.9g	炭水化物 246g
食塩相当	8.6g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.5g	食塩相当 8.4g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.8g

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	和06年01月27日(土)	和06年01月28日(日)
朝	御飯 千ゲン菜とベーコンの タマゴサラダ ふいかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(ワカメ・えのき) 牛乳	御飯 じゃが芋のとほろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 千ゲン菜とツナの和え ふいかけ(のりたま) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ のり佃煮 みそ汁(しろな・おつゆ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	食パン・ジャム 洋風卵焼き 付)スナックアントウ キャベツのごまドレッシング和 コンソメスープ(しろな・えのき) 牛乳
昼	御飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(いんご) 中華スープ(春雨・水菜)	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(しろな・油揚げ)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の揚げ浸し 付)スナックアントウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(かぶ・貝割)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・オクラ ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 テリヤキハンバーグ テリヤキソース) 付)アスパラ 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)
夕	御飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 いんげんの和風マヨ和え フルーツ(みかん)	御飯 ポークソテー バター醤油ソース) 付)アスパラ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え	御飯 白身魚の照り焼き 付)畑菜 ちくわとかぶの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(きゅうり漬け)	御飯 白身魚のフライ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう かりからりのゆず醤油和え フルーツ缶(いんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	御飯 さわらの漬け焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ(パイン) もずく酢
エネルギー	1604kcal	エネルギー 1496kcal	エネルギー 1605kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1579kcal
蛋白質	67.9g	蛋白質 59.6g	蛋白質 67.4g	蛋白質 66.5g	蛋白質 50.9g	蛋白質 63.4g	蛋白質 61.5g
脂質	52g	脂質 33.3g	脂質 41.4g	脂質 41.5g	脂質 45g	脂質 37.4g	脂質 56g
炭水化物	229.6g	炭水化物 245.3g	炭水化物 251.9g	炭水化物 240.4g	炭水化物 248g	炭水化物 239.1g	炭水化物 217.4g
食塩相当	7.6g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.4g	食塩相当 7g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.3g	食塩相当 8.8g

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)		
朝	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ウインナーソーテー 春菊のごまよごし ふりかけ(たらこ) みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳		
昼	大根葉の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鮭の照り焼 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)いんげん 白菜のゆかり和え みかんゼリー		
夕	御飯 牛肉ときのこの中華炒め えび焼売 もやしと畑菜の青じそ フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(いんご) カリフラワーのサラダ	御飯 さばのみりん焼き 付)ピーマン 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)		
エネルギー	1564kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1710kcal
蛋白質	72.7g	蛋白質	69.5g	蛋白質	68.7g
脂質	35.4g	脂質	35.7g	脂質	59g
炭水化物	249g	炭水化物	235.3g	炭水化物	241.5g
食塩相当	8.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.9g

あけましておめでとうございます。

去年は献立表を見ていただき
ありがとうございます。

引き続き、献立の発信を継続し
て

まいりますので参考にしてい
ただ

ければ幸いです。

今後も皆様に喜んでいただける
よ



の工夫をしていきます。
皆様にとってよい

