

1の献立

	12月30日(月)	12月31日(火)	01月01日(水)	01月02日(木)	01月03日(金)	01月04日(土)	01月05日(日)	
朝	御飯 さわらの西京焼き &野菜ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーソテー 【UP↑】ポターージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト	ゆかり御飯 祝い肴 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山の味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース〜 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	
昼	◇オムライスランチ◇ オムライス 根菜サラダ いちごムース クラムチャウダー 	◇大晦日◇ 御飯 天ぷら盛合わせ 天つゆ 春菊のお浸し バナナ ミニそば	◇元旦◇ 赤飯 おせち盛り合わせ ねぎとろ 雑煮風汁 	◇市松模様の松風◇ 御飯 松風焼き 付)さつま芋甘煮・黒豆 菜の花のくるみ和え みかん 具沢山けんちん汁	◇銀だらの西京焼き◇ 御飯 銀だらの西京焼き 付)オクラ 茄子のポン酢炒め バナナ さつま汁 	◇麻婆豆腐定食◇ 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁デザート ごま油香るワカメスープ 	◇チキンカツランチ◇ 御飯 チキンカツ 付)キャベツ 人参サラダ いちごムース クリームスープ 	
夕	御飯 チキンのグリル〜香味ソース〜 &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の照焼き &きんぴらごぼう とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	
1日合計	エネルギー	1443kcal	1553kcal	1504kcal	1506kcal	1536kcal	1586kcal	1490kcal
	蛋白質	54.9g	64g	57.6g	74.3g	54.4g	57.8g	49.4g
	脂質	39.2g	38.7g	42.7g	34.1g	45.4g	47.2g	37.9g
	炭水化物	231.9g	253.4g	234.5g	238.1g	240g	244.3g	250.8g
食塩相当	6.7g	7g	7g	5.9g	5.6g	6.3g	7.1g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

1の献立

	01月06日(月)	01月07日(火)	01月08日(水)	01月09日(木)	01月10日(金)	01月11日(土)	01月12日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	七草粥 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &キャベツソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケみりん焼き &ブロッコリー炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
	◇下町中華ランチ◇	◇野菜たっぷり洋食ランチ	◇屋台風ランチ◇	◇肉豆腐定食◇	◇豚肉の味噌炒め定食◇	◇郷土料理*宮崎◇	◇白身魚のフライ◇
昼	チャーハン 揚げ魚の香味ソース ヨーグルト ワンタンスープ 	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ マカロニサラダ キウイ 野菜を食べるスープ	ソースやきそば 唐揚げ バナナ 乳酸菌飲料 	御飯 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース お吸い物(塩ちゃんこ) 	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 バナナ つみれ汁	御飯 けん南蛮 付)スナップエンドウ 豆サラダ レモンゼリー パンプキンスープ 	御飯 2種盛フライ 付)ジャーマンポト 鶏もつ煮 オレンジ けんちん汁 
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &いんげん炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 麻婆なす オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
1日合計	エネルギー 1587kcal 蛋白質 64.7g 脂質 45.4g 炭水化物 239.8g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 64.5g 脂質 47.1g 炭水化物 238g 食塩相当 7g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 63.6g 脂質 51.1g 炭水化物 227.4g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 61.8g 脂質 46g 炭水化物 233.9g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 57.4g 脂質 44.1g 炭水化物 245.5g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 51.4g 脂質 39.8g 炭水化物 260.1g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 73.1g 脂質 36.8g 炭水化物 246.3g 食塩相当 6.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

1月の献立

	01月13日(月)	01月14日(火)	01月15日(水)	01月16日(木)	01月17日(金)	01月18日(土)	01月19日(日)							
朝	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の炭火焼き &キャベツソテー 【UP↑】コーンスープ 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ジョア	御飯 とりつくね &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト							
昼	◇洋食ランチ◇ 御飯 鶏肉のシャリアピン かぼちゃのマリネ りんご 野菜たっぷりスープ	◇鮭のタルタル焼き◇ 御飯 鮭のタルタル焼き 付)ピーマンソテー ビーンズサラダ ぶどうゼリー さつまい	◇豚のアップルジンジャー◇ 御飯 豚肉のアップルジンジャー グリーンサラダ 人参ソース プリンムース クラムチャウダー	◇揚げ出し豆腐御膳◇ 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え キウイ つみれ汁	◇ビーフカレー◇ ビーフカレー さつま芋のサラダ ゼリー 乳酸菌飲料	◇コロッケ定食◇ 御飯 コロッケ定食 付)キャベツ レバナ炒め バナナ けんちん汁	◇ポテトグラタン◇ バターライス ポテトグラタン 人参サラダ オレンジ かぼちゃのスープ							
夕	御飯 銀ひらすの煮付け &きんぴらごぼう ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 なます 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &カリフラワーおかか 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁							
1 日 合 計	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1504kcal
	蛋白質	60.7g	蛋白質	70.7g	蛋白質	69.8g	蛋白質	54g	蛋白質	50.3g	蛋白質	51.3g	蛋白質	60g
	脂質	49.9g	脂質	45.3g	脂質	41.5g	脂質	54g	脂質	37.4g	脂質	46.4g	脂質	39.3g
	炭水化物	240.4g	炭水化物	239.9g	炭水化物	247.3g	炭水化物	237.5g	炭水化物	261.4g	炭水化物	247.2g	炭水化物	242.3g
	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.8g	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

1の献立

	01月20日(月)	01月21日(火)	01月22日(水)	01月23日(木)	01月24日(金)	01月25日(土)	01月26日(日)							
朝	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナラヨーグルト	御飯 オムレツ &カリフラワーおかか 【UP↑】ポタージュ ジョア	鮭とたまごのお粥 とりつくね &ほうれん草の煮浸し ジョア	御飯 鶏肉の照焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナラヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア							
	◇天津飯ランチ◇	◇シチューランチ◇	◇下町中華ランチ◇	◇金目鯛の煮付け御膳◇	◇塩豚汁定食◇	◇吉野家の牛丼◇	◇ミックスフライランチ◇							
昼	天津飯 唐揚げ 切干大根のサラダ ワカメスープ 	御飯 クリームシチュー グリーンサラダ バナナ 乳酸菌飲料 	御飯 八宝菜 海鮮焼売 キウイ 春雨スープ 	御飯 金目鯛の煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 ゼリー お吸い物(塩ちゃんこ)	ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし 鶏もつ煮 オレンジ 塩豚汁	牛丼 マカロニサラダ ゼリー けんちん汁 	御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン ポテトサラダ りんご クリームスープ 							
夕	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ブロッコリーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁							
1 日 合 計	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1530kcal
	蛋白質	63.7g	蛋白質	66.8g	蛋白質	57.1g	蛋白質	60.6g	蛋白質	66.1g	蛋白質	59.1g	蛋白質	45.9g
	脂質	47.6g	脂質	34g	脂質	46.2g	脂質	50g	脂質	49.9g	脂質	45.8g	脂質	38.8g
	炭水化物	237.8g	炭水化物	261.5g	炭水化物	244.1g	炭水化物	232g	炭水化物	230.2g	炭水化物	228.7g	炭水化物	262g
	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

1月の献立

	01月27日(月)	01月28日(火)	01月29日(水)	01月30日(木)	01月31日(金)	
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナラヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	
昼	◇ハンバーグランチ◇ 御飯 ハンバーグステーキ 付) マッシュポテト 卵とブロッコリーのサラダ プリンムース パンプキンスープ	◇ポークカレー◇ カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ バナナ 乳酸菌飲料 	◇肉じゃが定食◇ 御飯 肉じゃが レバナラ炒め オレンジ 野菜を食べるスープ	◇たまごうどん◇ たまごうどん 具) 豆腐の田楽 ビーンズサラダ ぶどうゼリー	◇豚肉の旨塩炒め◇ 御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 キウイ つみれ汁 	
夕	御飯 赤魚のあおさおろし煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	
1日合計	エネルギー	1529kcal	1574kcal	1575kcal	1524kcal	1516kcal
	蛋白質	65.6g	58.6g	60.3g	64g	64.3g
	脂質	35.7g	47.5g	44.3g	46.8g	47.8g
	炭水化物	249.5g	242.8g	248.1g	224.3g	219.9g
	食塩相当	6.3g	6.3g	6.8g	8g	6.5g



※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。