

# 奉優の家1月の献立

	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↑】具沢山のお味噌汁 【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↑】具沢山のお味噌汁 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	◇市松様様の松風◇ 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		
タ	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		
日	1杯分 食塩相当 6.7g	1杯分 食塩相当 7g	1杯分 食塩相当 7g	1杯分 食塩相当 5.9g	1杯分 食塩相当 5.6g	1杯分 食塩相当 6.3g	1杯分 食塩相当 7.1g		
	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 &カリフラワーおおか 【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 ホッケのみりん焼き &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		
昼	◇下町中華ランチ◇ チャーハン 揚げ魚の香味ソース ヨーグルト ワントンスープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ◇ 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	◇屋台風ランチ◇ ソースやきそば 唐揚げ バナナ 乳酸菌飲料	◇肉豆腐定食◇ 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)	◇豚肉の味噌炒め定食◇ 御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 バナナ つみれ汁	◇郷土料理*宮崎◇ 御飯 特南蛮 付)スナップエンドウ 豆サラダ レモンゼリー パンパキンスープ	◇白身魚のフライ◇ 御飯 2種盛り7分 付)ジャーマンポテト 鶏もつ煮 オレンジ けんちん汁		
タ	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 鶏肉の塩焼き &ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜の豚汁	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		
日	1杯分 食塩相当 6.6g	1杯分 食塩相当 7g	1杯分 食塩相当 6.8g	1杯分 食塩相当 6.6g	1杯分 食塩相当 5.9g	1杯分 食塩相当 6.8g	1杯分 食塩相当 6.6g		
	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 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 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 さつま汁	◇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 レバニラ炒め 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		
タ	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 &カリフラワーおおか 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		
日	1杯分 食塩相当 5.7g	1杯分 食塩相当 5.5g	1杯分 食塩相当 7.2g	1杯分 食塩相当 7.8g	1杯分 食塩相当 5.8g	1杯分 食塩相当 6.4g	1杯分 食塩相当 7.1g		
	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↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &カリフラワーおおか 【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↑】バナナヨーグルト	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		
昼	◇天津飯ランチ◇ 天津飯 唐揚げ 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇シチューランチ◇ 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	◇下町中華ランチ◇ 御飯 八宝菜 海鮮焼売 キウイ 春雨スープ	◇金目鯛の煮付け御膳◇ 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)	◇塩豚汁定食◇ ゆかり御飯 揚げ豆腐 付)大根おろし 鶏もつ煮 オレンジ 塩豚汁	◇吉野家の牛丼◇ 牛丼 マカロニサラダ ゼリー けんちん汁	◇ミックスフライランチ◇ 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		
タ	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		
日	1杯分 食塩相当 7.5g	1杯分 食塩相当 6.3g	1杯分 食塩相当 6.6g	1杯分 食塩相当 6g	1杯分 食塩相当 7.5g	1杯分 食塩相当 7.2g	1杯分 食塩相当 7.3g		
	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↑】バナナヨーグルト	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↑】バナナヨーグルト	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 パンパキンスープ	◇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 レバニラ炒め 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				
タ	御飯 赤魚のおさおろし煮 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				
日	1杯分 食塩相当 6.3g	1杯分 食塩相当 6.3g	1杯分 食塩相当 6.8g	1杯分 食塩相当 8g	1杯分 食塩相当 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。