

		《元旦》					
		令和2年1月1日(水)	令和2年1月2日(木)	令和2年1月3日(金)	令和2年1月4日(土)		
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	厚焼き卵	ひろろすの煮付け	いか団子煮	白和え	さつま揚げ炒め		
	昆布の佃煮	茄子のすんだ和え	味噌汁	味噌汁	中華サラダ		
	ヨーグルト	味噌汁	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	ホワイトアップル		
		542kal	413kal	382kal	470kal		
昼	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	チキンカレー		
	エビのかき揚げ	祝皿	たらの磯辺焼き	香の物	アブリザラダ		
	きのこのソテー	雑煮	厚揚げの煮物	もやしのごま和え	フルーツ		
	長芋の梅和え		味噌汁	味噌汁	味噌汁		
		620kal	658kal	539kal	580kal		
おやつ	祝まんじゅう		もものゼリー	おはぎ	ショコラブッセ		
			109kal	28kal	160kal		
	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯		
	豚肉のしぐれ煮		豚肉のしくれ煮	豚肉のおろしかけ	豆腐のそぼろあん		
南島の煮付け		ひじきの豆煮	春巻き	れんこん金平			
キャベツとしらすのおかか和		おくらのおかか和え	ささみと胡瓜の中華和え	オニオンライス			
味噌汁		すまし汁	中華スープ	味噌汁			
		586kal	516kal	647kal	654kal		



		《季節の献立》						
		令和2年1月5日(日)	令和2年1月6日(月)	令和2年1月7日(火)	令和2年1月8日(水)	令和2年1月9日(木)	令和2年1月10日(金)	令和2年1月11日(土)
朝	ご飯	七草粥	パン	ご飯	ご飯	ご飯	五目雑炊	ご飯
	里芋のごま味噌煮	高野豆腐の煮	ワインナーソテー	白菜の炒め煮	南島のそぼろあんかけ	ごぼうの炒め煮	はんぺん煮つけ	
	卵の花	金時豆	スパゲティサラダ	中華サラダ	もやしのお浸し	白和え	菜の花の和え物	
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁	
乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	
	462kal	439kal	582kal	399kal	435kal	425kal	468kal	
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	
	豚肉生姜焼き	千種焼き	鶏肉の梅しめ焼き	五目うどん	コロケ	煮込みハンバーグ	鮭の塩焼き	
	切り干し大根煮	豆腐しんじょあんかけ	糸昆布煮	冬瓜煮つけ	豆腐のえびあんかけ	ジャーマンポテト	金平ごぼう	
	胡瓜とワカメの酢の物	白菜のおかか和え	もやしのお浸し	フルーツ	錦糸和え	もやしの中華和え	キャベツのごまドレ和え	
すまし汁	けんちん汁	味噌汁		コンソメスープ	中華スープ	味噌汁		
	523kal	522kal	539kal	519kal	542kal	527kal	507kal	
おやつ	クレープ	どら焼き	抹茶まんじゅう	ぶどうゼリー	ココアムース	もみじまんじゅう	今川焼き	
		90kal	136kal	107kal	47kal	76kal	98kal	91kal
	菜飯	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	カレイの西京焼き	牛肉のスタミナ炒め	華風卵焼き	つくね風焼き	サバの味噌煮	鶏肉の照り焼き	関東煮	
長芋とまこのバター醤油炒め	竹輪の炊き合わせ	ツナじゃが	がんも煮つけ	ひじき豆の煮	里芋のごま味噌煮	ブロッコリーのコンソメ煮		
ひじきと枝豆のサラダ	春雨の中華サラダ	グリーンサラダ	いんげんのドレッシング和え	なめ茸和え	胡瓜とツナの和え物	もずく酢		
味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁		
	555kal	565kal	544kal	592kal	533kal	574kal	452kal	

朝	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	生揚げ	がんもの煮つけ	ジャーマンポテト	金平ごぼう	いんげんの旨煮	カニの重ね蒸し	焼き豆腐煮	
	ワカメの酢の物	昆布佃煮	コールスロー	白菜の梅おかか和え	スパゲティサラダ	五目豆	ツナサラダ	
	味噌汁	味噌汁	南島のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	
	422kal	498kal	612kal	389kal	408kal	428kal	424kal	
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚丼	
	鶏肉と茄子の味噌炒め	麻婆豆腐	カニ玉	おろしそば	カニクリームコロッケ	白身魚の君焼き	ひじき煮	
	大根の煮付け	春巻き	南島の煮付け	えびの天ぷら	ブロッコリーと卵の炒め	白菜とベーコン煮	胡瓜のカニ風味和え	
	カニサラダ	中華スープ	もやしのナムル	フルーツ	トマトサラダ	豆腐サラダ	味噌汁	
すまし汁		味噌汁		すまし汁	味噌汁			
	437kal	644kal	473kal	598kal	567kal	583kal	534kal	
おやつ	大島饅頭	カカオケーキ	たい焼き	ｶｽﾀｰﾌﾞﾘﾝ	マドレーヌ	クリームコンフェ	抹茶饅頭	
		107kal	72kal	94kal	74kal	82kal	80kal	107kal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	白身魚のタラコマヨネーズ	鶏肉の和風カレー煮	鶏肉の柚子焼き	さわらの蒲焼き	ビーマン肉詰め	鶏のみぞれ焼き	さばの菜味ダレ焼き	
枝豆はんぺん煮	れんこん土佐炒め	炒り豆腐	豆腐のしんじょあんかけ	里芋煮ころがし	厚揚げの旨煮	茄子の味噌煮		
南瓜サラダ	水菜と長芋のサラダ	いんげんのピーナツ和え	長芋の梅和え	大根サラダ	春雨の中華サラダ	玉ねぎのサラダ		
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁		
	593kal	571kal	482kal	578kal	552kal	5698kal	535kal	

朝	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚焼き卵	もやし炒め	ポトフ風煮物	里芋の炒り煮	ロールキャベツ	かに雑炊	アスパラのソテー	糸昆布煮
	いんげんのピーナツ和え	グリーンサラダ	ポテトサラダ	もやしのごま和え	卵の花	中華サラダ	干しえびの和え物	
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	
	424kal	386kal	586kal	401kal	426kal	388kal	462kal	
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	三色丼	
	豚肉のケッチャップ炒め	さばの竜田揚げ	鮭のクリーム煮	焼きそば	鶏のトマトソース煮	香の物	冬瓜煮付け	
	つくねの煮付け	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	角麩煮	がんも煮つけ	レタスわかめサラダ	なすのごま和え	
	水菜と長芋のサラダ	味噌汁	味噌汁	フルーツ	焼き茄子	フルーツ	味噌汁	
つみれ汁	フルーツ	フルーツ	味噌汁	味噌汁				
	647kal	601kal	576kal	755kal	587kal	616kal	642kal	
おやつ	おはぎ	クレープ	ロールケーキ	やわらかおかし	もものゼリー	レモンケーキ	和のパンケーキ	
		88kal	58kal	85kal	38kal	38kal	68kal	90kal
	ご飯	ご飯	ご飯	芋ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ぎせい豆腐	千種焼き	回鍋肉	豆腐の味噌かけ	魚の柚子焼き	オムレツのひき肉ソース	豚肉と大根の甘辛煮	
ビーマンの味噌炒め	南島のいとこ煮	焼売	がんもの煮付け	さつま芋の旨煮	厚揚げの煮付け	南島のそぼろあん		
キャベツの塩もみ	白菜の磯和え	ささみと胡瓜の和え物	エビサラダ	豆腐と大根のツナサラダ	ささみと胡瓜の和え物	オニオンライス		
すまし汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
	553kal	497kal	576kal	658kal	538kal	557kal	628kal	

朝	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	はんぺん煮つけ	つくねの煮つけ	スクランブルエッグ	竹輪の炒め煮	キャベツとビーマンのツナ炒め	だし巻卵		
	いんげんごま和え	中華サラダ	南島のポタージュ	とろろ	胡瓜の錦糸和え	ささみと胡瓜の中華和え		
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル		
	390kal	425kal	425kal	446kal	405kal	408kal		
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チキン南蛮	ハンバーグ	ささみフライ	五目うどん	たらの西京焼き	厚揚げそぼろ味噌かけ		
	白菜の旨煮	南島の北あんかけ	炒り鶏	えび団子煮	肉じゃが	大根の煮つけ		
	ひじきのサラダ	マカロニサラダ	中華和え	フルーツ	いんげんドレッシング和え	もやしのごま和え		
すまし汁	ｺﾝｽｰﾌﾟ	味噌汁		すまし汁	すまし汁			
	548kal	556kal	656kal	522kal	518kal	578kal		
おやつ	ワッフル	田舎饅頭	やわらかおかし	りんごゼリー	カステラ	ミルクケーキ		
		76kal	38kal	38kal	52kal	96kal	69kal	
	ご飯	ご飯	ご飯	シーフードカレー	ご飯	ご飯		
	たらのバター醤油ムニエル	麻婆豆腐	さわらの照り焼き	香の物	鶏肉の香味焼き	牛肉の野菜煮		
エビキャップ炒め	餃子	南島のいとこ煮	白菜の柚子和え	れんこん金平	角麩煮			
南瓜サラダ	切り干しの中華和え	ワカメサラダ	フルーツ	ほうれん草の胡麻和え	キャベツの塩昆布和え			
コンソメスープ	中華スープ	ｺﾝｽｰﾌﾟ		味噌汁	味噌汁			
	508kal	594kal	561kal	504kal	538kal	557kal		

合格祈願