

1月献立

				令和3年1月1日(金)	令和3年1月2日(土)	令和3年1月3日(日)
				ご飯 ひろうずの煮付け 彩り野菜の白和え 味噌汁 ホワइटアップル 534kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 卵の花 味噌汁 牛乳 481kcal	ご飯 はんぺん煮付け 豆と根菜の胡麻だれサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 413kcal
				赤飯 お節料理 黒豆 伊達巻 紅白蒲鉾 きんとん 人参ねじり梅 スモークサーモン 紅白なます 雑煮 432kcal	ご飯 ハンバーグ 炊き合わせ マカロニサラダ コンソメスープ 429kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 南瓜の煮付け 胡瓜もろみ和え 味噌汁 522kcal
				練り切り 124kcal	栗入り田舎饅頭 109kcal	シフォンケーキ 92kcal
				ご飯 鶏肉のおろしかけ 春巻き もやしの中華和え 中華スープ 640kcal	ご飯 エビカツ 長芋ときのこのバター醤油炒め 白菜の柚香和え すまし汁 516kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 豆腐のしんじょあんかけ 小松菜としらすのおかか和え わかめスープ 503kcal

《カレーの日》		《七草粥》		《カレーの日》			
	令和3年1月4日(月)	令和3年1月5日(火)	令和3年1月6日(水)	令和3年1月7日(木)	令和3年1月8日(金)	令和3年1月9日(土)	令和3年1月10日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	七草粥	たまご雑炊	ご飯	ご飯
	ウインナーソーテー	目玉焼き	ちくわの炒め煮	厚焼き卵	鶏団子とレンコンの煮物	さつま揚げ炒め	里芋の旨煮
	南瓜サラダ	ポテトサラダ	金時豆煮	茄子ずんだ和え	彩り野菜の白和え	中華サラダ	15種ヘルシーサラダ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワइटアップル	味噌汁	味噌汁
	ホワइटアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料
	450kcal	487kcal	419kcal	459kcal	451kcal	476kcal	442kcal
昼	チキンカレーライス	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス(ボーク)	エビピラフ
	メンチカツ	サバのおろし煮	山菜そば	えびのかき揚げ	たららの磯辺焼き	トマトサラダ	餃子
	ブロッコリー サラダ	キャベツのオイスター炒め	いか団子煮	きのごソテー	厚揚げの煮物	香の物	ブロッコリーのサラダ
	野菜ジュース	いんげんのピーナツ和え	フルーツ	長芋の梅和え	もやしの胡麻和え	フルーツ	コンソメスープ
		すまし汁		そうめん汁	味噌汁		
	690kcal	538kcal	454kcal	605kcal	539kcal	568kcal	481kcal
おやつ	なごやん	おはぎ (きなこ)	やわらかおかき	桃のゼリー	バームクーヘン	ショコラブッセ	プチクレープ
	139kcal	100kcal	20kcal	38kcal	102kcal	84kcal	90kcal
夕	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯
	鮭のバター醤油ムニエル	タンドリーチキン	ぎせい豆腐	豚肉のしぐれ煮	牛肉柳川煮	豆腐そぼろあん	カレイの西京焼き
	さつま芋の旨煮	ひじき煮	大根の煮付け	ぜんまいの煮付け	春巻き	れんごんの金平	長芋ときのこのバター醤油炒め
	もずく酢	白菜の柚香和え	いんげんのドレッシング和え	オクラのおかか和え	ささみと胡瓜の中華和え	オニオンライス	カリフラワーのマリネ
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁
	512kcal	511kcal	543kcal	526kcal	649kcal	634kcal	540kcal

《成人の日》		《カレーの日》					
	令和3年1月11日(月)	令和3年1月12日(火)	令和3年1月13日(水)	令和3年1月14日(木)	令和3年1月15日(金)	令和3年1月16日(土)	令和3年1月17日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	五目雑炊	ご飯	ご飯
	高野豆腐煮	ウインナーソーテ	白菜の炒め煮	南瓜のそぼろ煮	ごぼう炒め煮	はんぺん煮付け	生揚げの煮物
	金時豆煮	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	もやしのお浸し	彩り野菜の白和え	菜の花の和え物	法蓮草おかか和え
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワइटアップル	味噌汁	味噌汁
	ホワइटアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料
	423kcal	582kcal	434kcal	424kcal	392kcal	468kcal	415kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	カレーライス(ビーフ)
	千種焼き	鶏肉の梅しそ焼き	五目うどん	コロッケ	煮込みハンバーグ	鮭の塩焼き	とんかつ
	かにクリームコロッケ	糸昆布煮	冬瓜の煮付け	豆腐のえびあんかけ	ジャーマンポテト	金平ごぼう	香の物
	白菜の梅おかか和え	もやしのお浸し	フルーツ	錦糸和え	もやしの中華和え	ごまドレッシング和え	野菜ジュース
	けんちん汁	味噌汁		コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	
	672kcal	537kcal	515kcal	542kcal	525kcal	507kcal	677kcal
おやつ	どら焼き	抹茶饅頭	ぶどうゼリー	ココアムース	もみじ饅頭	今川焼き	大島饅頭
	136kcal	107kcal	47kcal	76kcal	98kcal	91kcal	107kcal
タ	ご飯	きのご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛肉のスタミナ炒め	華風卵焼き	つくね風焼き	さばの味噌煮	鶏肉の照り焼き	豚肉とキャベツのとうみ炒め	白身魚のたらこマヨネーズ焼き
	ちくわの炊き合わせ	ツナじゃが	がんもの煮付け	ひじき豆腐	里芋のごま味噌煮	ブロッコリーのコンソメ煮	枝豆はんぺん煮
	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	南瓜サラダ
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	570kcal	564kcal	575kcal	533kcal	574kcal	482kcal	655kcal

令和3年1月18日(月)	令和3年1月19日(火)	令和3年1月20日(水)	令和3年1月21日(木)	令和3年1月22日(金)	令和3年1月23日(土)	令和3年1月24日(日)
朝 ご飯 なすの生姜炒め 佃煮 味噌汁 ホワइटアップル 374kcal	パン ジャーマンポテト コールスロー ポタージュスープ 牛乳 523kcal	ご飯 金平ごぼう 白菜の梅おかか和え 味噌汁 ヨーグルト 389kcal	ご飯 いんげんの旨煮 スパゲティサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 413kcal	カニ雑炊 高野豆腐の含め煮 大根さっぱりサラダ ホワइटアップル 468kcal	ご飯 焼き豆腐煮 ツナサラダ 味噌汁 牛乳 439kcal	ご飯 厚焼き卵 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 424kcal
昼 ご飯 麻婆豆腐 春巻き だし巻き卵 中華スープ 644kcal	ご飯 かに玉 南瓜の煮付け もやしのナムル 味噌汁 468kcal	ご飯 おろしそば えびの天ぷら フルーツ 595kcal	ご飯 コロッケ ブロッコリーと卵炒め トマトサラダ すまし汁 544kcal	ご飯 白身魚の黄身焼き 白菜とベーコン煮 豆腐のサラダ 味噌汁 583kcal	豚丼 ひじき煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁 527kcal	チャーハン 鶏団子の甘酢かけ マカロニサラダ コンソメスープ 681kcal
おやつ カカオケーキ 72kcal	たい焼き 94kcal	カスタードプリン 74kcal	マドレーヌ 92kcal	クリームコンフェ 80kcal	抹茶饅頭 107kcal	おはぎ 98kcal
タ ご飯 すき焼き風煮 れんこん土佐炒め 水菜と長芋のサラダ 味噌汁 484kcal	ご飯 鶏肉の柚子焼き 炒り豆腐 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 562kcal	ご飯 さわらの蒲焼き 豆腐のしんじょあんかけ 胡瓜の梅和え 味噌汁 559kcal	ご飯 ピーマンの肉詰め 切り干し大根の煮付け たらもサラダ すまし汁 577kcal	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 えび団子煮 春雨の中華サラダ 味噌汁 567kcal	ご飯 サバの薬味だれ焼き 茄子の味噌煮 玉ねぎのサラダ すまし汁 542kcal	ご飯 ぎせい豆腐 ピーマンの味噌炒め キャベツの塩もみ 吸い物 512kcal

《カレーの日》		《カレーの日》					
	令和3年1月25日(月)	令和3年1月26日(火)	令和3年1月27日(水)	令和3年1月28日(木)	令和3年1月29日(金)	令和3年1月30日(土)	令和3年1月31日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭雑炊	ご飯	ご飯
	もやし炒め	ポトフ風煮物	里芋炒り煮	ロールキャベツ	アスパラのソーテ	糸昆布煮	はんぺん煮付け
	グリーンサラダ	15種ヘルシーサラダ	もやしのごま和え	卵の花	中華サラダ	干しエビの和え物	いんげんのごま和え
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワइटアップル	味噌汁	味噌汁
	ホワइटアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料
	386kcal	586kcal	401kcal	420kcal	374kcal	482kcal	390kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	天津飯	ご飯	ドライカレー
	たらの竜田揚げ	タンドリーチキン	焼きそば	鶏肉のトマトソース煮	鶏団子とレンコンの煮物	鶏肉のごまだれ焼き	ジャーマンポテト
	じゃが芋煮付け	角麩煮	豆腐のしんじょあんかけ	がんもの煮付け	レタすわかめサラダ	大根の煮付け	豆腐のサラダ
	わかめの酢の物	小松菜としらすのおかか和え	杏仁豆腐	焼き茄子	味噌汁	アスパラオーロラソースかけ	中華スープ
	味噌汁	呉汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	
	548kcal	640kcal	733kcal	597kcal	481kcal	554kcal	573kcal
おやつ	プチクレープ	ロールケーキ	やわらかおかき	桃のゼリー	レモンケーキ	和のパンケーキ	ワッフル
	58kcal	99kcal	20kcal	38kcal	68kcal	56kcal	76kcal
タ	チキンカレーライス	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯
	ハンバーグ	親子煮	魚の西京焼き	牛肉の甘辛煮	たらの南蛮漬け	麻婆豆腐	豚肉の赤味噌煮
	香の物	焼売	かぼちゃの煮物	さつま芋の旨煮	生揚げの煮付け	蒸し餃子	白菜の旨煮
	ゼリー	もやしとカニの和え物	えびサラダ	豆苗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	水菜と長芋のサラダ
		中華スープ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁
	592kcal	574kcal	588kcal	568kcal	580kcal	614kcal	492kcal