

# 2024年1月



## 月間献立表



日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (月)	ごはん 味噌汁(白、キャベツ、葱) 八幡巻き 菜の花のからし和え 梅干し 乳酸菌飲料	赤飯 お雑煮風すいとん おせち5種盛り 里芋のゆず味噌煮 季節の和菓子	ごはん 湯葉の吸い物 ぶりの照り焼き たけのこの土佐煮 紅白なます	E:1628kcal P:81.0g F:26.9g
2日 (火)	ごはん 味噌汁(赤、ごぼう、あげ) がんもの煮付 豆きんとん かぶの即席漬 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、さつまいも、ねぎ) さわらのおろし煮 カリフラワーのオイスターソース炒め 黒糖ミルクゼリー	ごはん 紅白そうめんの吸い物 ちゃんこ鍋風煮物 れんこんのそぼろ煮 アスパラの山葵和え	E:1582kcal P:62.1g F:42.1g
3日 (水)	ごはん 味噌汁(なめこ、ねぎ) ポテトサラダ 黒豆 りんごのコンポート 乳酸菌飲料	江戸前ちらし 菜の花と麩の吸い物 茶碗蒸し わかめとオクラの酢の物 りんごゼリー	五目ごはん 味噌汁(白、玉ねぎ、しめじ) チキンカツ なすの利休煮 ほうれん草としらすのおひたし	E:1599kcal P:74.1g F:30.6g
4日 (木)	ごはん コンソメスープ(キャベツ・トマト) 赤魚の西京焼(小) 小松菜とかまぼこのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(絹さや、あげ) 豚の角煮と煮卵 アスパラコンのソテー ヨーグルト	ごはん 冬野菜のあったかどろみ汁 ほっけの塩焼き かぼちゃの銀あんかけ タコときゅうりの酢の物	E:1592kcal P:63.4g F:43.6g
5日 (金)	ごはん 味噌汁(白、みずな、ごぼう) 湯豆腐 しば漬 白桃 乳酸菌飲料	きしめん 干草焼き 長芋の甘酢和え いちごプリン	ごはん クラムチャウダー バジルチキン スナックえんどうとピーマンの炒め もやしのカレー風味サラダ	E:1490kcal P:53.6g F:38.9g
6日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、絹さや) 厚焼き卵(小) ほうれん草とコーンの和え物 べつたら漬 乳酸菌飲料	ごはん とろろ昆布の吸い物 豚肉のしょうが焼き わかめサラダ ゴールデンキウイ	ごはん 味噌汁(赤、大根、あげ) サーモンフライ きこのしぐれ煮 うぐいす豆	E:1584kcal P:61.0g F:44.0g
7日 (日)	七草粥 味噌汁(小松菜、ねぎ) 切干大根の煮物 鯛味噌 みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん 卵スープ さばのしょうが煮 ニラともやしの肉味噌がけ 春菊の白和え	ごはん 味噌汁(なす、えのき) 肉じゃが 湯葉と青梗菜の炒め煮 グリーンサラダ	E:1535kcal P:59.8g F:43.0g
8日 (月)	ごはん 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) ゴマ豆腐 胡瓜となめ茸の酢の物 桜漬 乳酸菌飲料	天丼 豆腐としめじの吸い物 かぶのそぼろ煮 ロールケーキ(イチゴ)	ごはん 味噌汁(赤、白菜、ごぼう) 牛肉のトマト煮 ブロッコリーのえびマヨ炒め キャベツのレモン和え	E:1596kcal P:63.4g F:34.4g
9日 (火)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、絹さや) 納豆 なすのオランダ煮 水菜漬 乳酸菌飲料	ごはん わかめスープ 八宝菜 しゅうまい チョコプリン	ごはん 味噌汁(白、キャベツ、ねぎ) めばるの幽庵焼き 運金平 めかぶの酢の物	E:1577kcal P:60.1g F:42.3g
10日 (水)	ごはん 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) 鶏肉とアスパラの甘辛炒め 大根の即席漬 りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ナポリタンスパ キャベツとベーコンのスープ オムレツ にんじんサラダ いちご	山菜炊き込みごはん 菜の花の吸い物 豆腐のきのこあんかけ かぼちゃとひじきの炒め煮 春雨サラダ	E:1570kcal P:48.1g F:40.7g
11日 (木)	ごはん レタスとかにのスープ 五目煮 ポテトマカロニサラダ のり佃煮 乳酸菌飲料	ごはん 中華スープ 豚肉となすの味噌炒め イカと大根の煮物 グレープゼリー	ごはん 味噌汁(赤、水菜、あげ) 赤魚の香り油がけ にらときのこのソテー オクラのわさび醤油和え	E:1619kcal P:70.1g F:41.2g
12日 (金)	ごはん 味噌汁(赤、小松菜、しめじ) じゃがいものミルク煮 野沢菜漬 白桃 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、ねぎ) あなごの柳川風 青梗菜とハム炒め アセロラゼリー	ごはん 根菜汁 鶏肉と白菜の煮物 ピーマンのきんぴら キャベツと桜エビの中華風酢の物	E:1595kcal P:63.3g F:44.2g
13日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、大根、絹さや) いり卵 なすの中華和え きゅうりのQちゃん 乳酸菌飲料	ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ ほうれん草と白菜のごま和え ふんわりこしあん	ごはん ほうとう風味味噌汁 たららの香味焼き いんげんの甘辛おかか煮 ミモザサラダ	E:1531kcal P:60.4g F:39.2g
14日 (日)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、ねぎ) 小松菜とお麩の炒め煮 即席漬(白菜) みかん缶 乳酸菌飲料	鶏肉の炊き込みごはん 味噌汁(赤、大根、あげ) 煮魚(ハル) 麻婆春雨 トマトのマリネ	ごはん 花麩の吸い物 豚肉と野菜のネギソースがけ 春菊のごま和え うぐいす豆	E:1530kcal P:61.9g F:37.4g
15日 (月)	小豆粥 味噌汁(えのき、玉ねぎ) 南瓜の金平 もずくの酢の物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(なす、みつば) 牛肉の漬け焼き 豆腐と野菜の柔らか煮 プリン	ごはん 吉野汁 さわらのごまだれ焼き 野菜炒め たまごサラダ	E:1564kcal P:66.6g F:48.8g
16日 (火)	ごはん 味噌汁(赤、白菜、ねぎ) 赤魚の西京焼(小) しいたけうま煮 ねり梅 乳酸菌飲料	塩らーめん 水餃子 ツナサラダ コーヒーゼリー	ごはん 味噌汁(白、大根、絹さや) 鶏の照り焼き じゃが芋の粒マスタード炒め キャベツとじゃこの和え物	E:1579kcal P:64.9g F:44.5g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、なす、玉ねぎ) 青梗菜と厚揚げの炒め煮 もやしのごま酢和え りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん カボチャポタージュ 白身魚のムニエル アスパラコンのソテー ゴールデンキウイ	ごはん 味噌汁(なめこ、あげ) ビビンバ丼 味噌汁(なめこ、あげ) 里芋の煮ころがし わかめサラダ	E:1611kcal P:58.6g F:44.0g
18日 (木)	ごはん コンソメスープ(じゃが芋・人参) スパソテー フルーツサラダ しそ昆布 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、ごぼう、わかめ) 豚肉の豆乳鍋風煮物 いんげんとしめじのごま和え 北海道メロンゼリー	ごはん オニオンスープ 鮭の味噌マヨ焼き なすとベーコンのオリーブ炒め オクラと長芋の和え物	E:1608kcal P:53.3g F:51.2g
19日 (金)	ごはん 味噌汁(えのき、ねぎ) 小松菜とはんぺんの煮びたし 納豆 白桃 乳酸菌飲料	麦とろごはん 若竹汁 かれいの煮付け 切干大根の煮物 パナナ	ごはん 味噌汁(豆腐、絹さや) 牛肉と青梗菜の炒め物 きんぴらごぼう かぼちゃとレタスのサラダ	E:1574kcal P:63.1g F:26.3g
20日 (土)	ごはん 味噌汁(里芋、ごぼう) ひじきの炒り煮 チーズオムレツ 梅干し 乳酸菌飲料	ハヤシライス ブロッコリーのゆず風味サラダ キャベツとちくわの煮物 くず餅風ゼリー	ごはん コンソメスープ(タゴ・ネギ) 鯖の韓国風照り焼き チャプチェ 金時豆	E:1594kcal P:55.7g F:40.8g
21日 (日)	ごはん 味噌汁(白菜、油揚げ) ゴマ豆腐 野沢菜漬 みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(じゃがいも、えのき) たららの煮 かりふらのスープ煮 揚げなすとじゃこのサラダ	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、玉ねぎ) 豚肉と野菜の塩麹炒め きざみ昆布の炒め煮 かにかまの和風サラダ	E:1501kcal P:54.4g F:38.9g
22日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、なす、ねぎ) 豆腐田楽 菜の花のおひたし なめたけ 乳酸菌飲料	ごはん 冬野菜のあったかどろみ汁 メンチカツ 春菊の煮びたし きなこプリン	ごはん ワンタンとニラのスープ エビチリ 大根のそぼろ煮 オクラとえのきのゆず風味和え	E:1527kcal P:61.8g F:36.0g
23日 (火)	ごはん 味噌汁(ほうれん草、わかめ) マカロニサラダ 野菜豆 ゆず大根 乳酸菌飲料	鮭チャーハン 野菜スープ コールスローサラダ フルーツ寒天	ごはん 味噌汁(小松菜、ごぼう) プルコギ 南瓜の煮物 アスパラの山葵和え	E:1521kcal P:49.3g F:42.4g
24日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、あげ) 長芋の白煮 水菜漬 りんごのコンポート 乳酸菌飲料	雑穀ごはん きのこと汁 豚肉とさつまいもの照り煮 えびアボガドサラダ ヨーグルト	ごはん 手まり麩とおおさの吸い物 白身魚のピカタ ぜんまいの炒り煮 ブロッコリーのごま和え	E:1551kcal P:54.3g F:38.4g
25日 (木)	ごはん コンソメスープ(大根・人参) ス克蘭ブルエッグ トマトサラダ フルーツミックス 乳酸菌飲料	カレーうどん かぼちゃの天ぷら キャベツのゆかり和え みかん	ごはん 味噌汁(白、白菜、えのき) 鶏の山賊焼き たけのこの土佐煮 グリーンサラダ	E:1563kcal P:55.3g F:43.8g
26日 (金)	ごはん 味噌汁(わかめ、なめこ) 豆腐と舞茸のくず仕立て もやしサラダ 白桃 乳酸菌飲料	ごはん コーンスープ 和風ハンバーグ じゃがたまサラダ いちごムース	ごはん 味噌汁(白、ごぼう、玉ねぎ) 赤魚の煮付け ひじきの五目煮 いんげんのおかか和え	E:1548kcal P:53.7g F:40.1g
27日 (土)	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 納豆 きこのしぐれ煮 べつたら漬 乳酸菌飲料	ごはん あおさの吸い物 めばるのねぎ味噌焼き 人参のたらこバター炒め ピーチゼリー	しょうがごはん 味噌汁(絹さや、玉ねぎ) 豚肉とたっぷり野菜炒め 里芋のそぼろ煮 ツナときゅうりのおろし和え	E:1565kcal P:68.3g F:40.0g
28日 (日)	ごはん 味噌汁(小松菜、えのき) なすの利休煮 しそ昆布 みかん缶 乳酸菌飲料	牛肉と野菜のナムル丼 わかめスープ かぼちゃのそぼろ煮 青梗菜の沢庵和え	ごはん 味噌汁(しいたけ、油揚げ) 鮭の和風ステーキ わけぎとかまぼこの酢味噌 ニラの卵とじ	E:1570kcal P:60.7g F:39.9g
29日 (月)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) さわらの西京焼(小) アスパラとコーンのマスタード和え 桜漬 乳酸菌飲料	ごはん 花麩の吸い物 味噌おでん トマトの胡麻和え パナナ	菜飯 けんちん汁 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう きゅうりとえびの酢の物	E:1630kcal P:66.1g F:37.4g
30日 (火)	ごはん 味噌汁(赤、白菜、あげ) だし巻卵 ブロッコリーの磯辺和え 昆布豆 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(なめこ、絹さや) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 ジャーマンポテト パインゼリー	ごはん もずくスープ 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜とじゃこのおかか炒め パンパンジー	E:1580kcal P:71.3g F:39.7g
31日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、大根、葱) さつまいもの含め煮 あみ佃煮 りんごのコンポート 乳酸菌飲料	シーフードカレー カリフラワーのオイスターソース炒め きゅうりとザーサイの和え物 豆乳と黒みつのプリン風	ごはん 味噌汁(白、なす、玉ねぎ) 肉団子鍋風煮物 野菜炒め フルーツサラダ	E:1567kcal P:49.7g F:2.2g