

1月 献立表

日付	2023年01月01日(日)	2023年01月02日(月)	2023年01月03日(火)	2023年01月04日(水)	2023年01月05日(木)	2023年01月06日(金)	2023年01月07日(土)
朝食	御飯 伊達巻き かぶのえびあんかけ 雑煮風	御飯 えび巾着の煮物 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 ツナじゃが マカロニサラダ 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 温泉卵 きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ
昼食	～元日～ 赤飯 ぶりの照り焼 鯛半平の煮物 おせちお煮しめ 雑煮	御飯 すきやき 南瓜ととん 金粉ごま豆腐 吸い物	御飯 金目鯛の煮付け 南瓜の煮付 紅白なます 紅白なます 雑煮風	御飯 刺身 お煮しめ 黒豆・栗の甘露煮 雑煮	御飯 かきあげ 白菜の煮合せ 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 肉じゃが えびかつ 白和え 味噌汁	～七草・七草粥～ 七草粥 カレイの照焼 かぼちゃの煮付け きゅうりの酢物 豆腐の清汁
おやつ	お正月和菓子	ロールケーキ	塩まんじゅう・甘酒	まんじゅう	カステラ	クリームコンフェ	栗ぜんざい
夕食	御飯 肉じゃが 卵豆腐 紅白なます 味噌汁	御飯 鮭のゆず風味照り焼き 厚焼卵 かぶの甘酢漬 粕汁	御飯 松風焼き 大豆煮 ほうれん草のなめ苺和え 吸い物	御飯 筑前煮 たまご豆腐 菜花の辛し和え 大根の白味噌汁	御飯 さばの味噌煮 がんもの煮物 胡瓜の浅漬 漬汁	御飯 切干大根の中華風卵焼き ひじきの煮付 小松菜のごま和え 漬汁	御飯 鶏つくねの照り煮 うの花 春菊の辛子和え さつまいもの白味噌汁
一日合計	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 45.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 77.2 g 脂質 54.9 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 29.1 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 29.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 43.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1780 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 61.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 32.1 g 食塩 8.9 g
日付	2023年01月08日(日)	2023年01月09日(月)	2023年01月10日(火)	2023年01月11日(水)	2023年01月12日(木)	2023年01月13日(金)	2023年01月14日(土)
朝食	黒糖パン オムレツ ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	御飯 信田の煮付け 白菜サラダ コンソメスープ のり佃煮	御飯 卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁
昼食	御飯 白身魚の南蛮漬け ちくわと大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ゆかり御飯 ほうとう 卵とじ 野菜サラダ	豚の角煮 かぶのくず煮 野菜サラダ 里芋の白味噌汁	御飯 えびフライ じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のたらこ和え 味噌汁	御飯 鮭の塩麹焼き 卵豆腐 五目金平 漬汁	御飯 親子煮 さつま芋のレモン煮 大豆サラダ 白味噌汁	御飯 とて煮 なすのそぼろ煮 スパサラダ 吸い物 芋ようかん
おやつ	ココアワッフル	クリームあん玉	ハームクーヘン	鏡開き・ぜんざい	ヨーグルト	カステラ	
夕食	御飯 エビ団子の旨煮 ごま豆腐 チンゲンサイのソテー なめこ合わせ味噌汁	御飯 たごのみぞれ煮 高菜炒め キャベツのわさび和え 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 焼きなす 白菜とベーコンの乗らか煮 漬汁	御飯 赤魚の白菜煮 さきのこのマリネ 大根のゴマ油炒め 漬汁	御飯 茹で豚の酢味噌かけ ぜんまいの煮付け ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 大根とイカの煮付け ピーマンじゃこ炒め カレー風味スープ	御飯 たらの香梅煮 白菜とがんもの煮物 切干大根の松前漬 茄子の白味噌汁
一日合計	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 57.3 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 31.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 62.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 34.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 51.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 42.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 43.6 g 食塩 7.0 g
日付	2023年01月15日(日)	2023年01月16日(月)	2023年01月17日(火)	2023年01月18日(水)	2023年01月19日(木)	2023年01月20日(金)	2023年01月21日(土)
朝食	クリームパン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 温泉卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁
昼食	◇小正月◇ 小豆粥 カレイの照焼 厚揚げの煮つけ 漬物	ハヤシライス なすとオクラのベーコンソテー マカロニサラダ コア	御飯 かわはぎの煮つけ さつま芋のサラダピーナッツ風味 ビーフソテー 味噌汁	御飯 春巻き・焼売 ひじきれんこん炒め ごま和え 中華スープ 味噌汁	御飯 揚げ鶏と野菜のジンジャービネガ だし巻き卵 かぶの甘酢漬 味噌汁	菜飯御飯 さつねそば きつねうどんの炒め物 磯部揚げ	御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 からし和え 漬汁
おやつ	あられ・甘酒	もみじまんじゅう	甘納豆	コービーゼリー	ワッフル	ハバロア	ストロベリータルト
夕食	御飯 焼き豆腐の旨煮 南瓜の煮付 キャベツの山菜和え 筍の漬汁	御飯 麩の卵とじ煮 えびとカリフラワーのカレー炒め きゅうりのさきめ昆布和え 漬汁	御飯 豚肉の野菜炒め 里芋のゆず味噌煮 ブロッコリーの炒り玉子和え わかめスープ	御飯 豆腐チャンプル さき身と三つ葉の和え物 なすの煮付け ほうれん草の赤味噌汁	御飯 赤魚のみみじ蒸し 金平大根 ピーナツ和え 漬汁	御飯 豚肉ときのこの香味和炒め とろろ キャベツのしぐれ和え 豆腐の漬汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ クリームコロッケ アスパラとピーマンのソテー カレー風味スープ
一日合計	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 57.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 46.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 35.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 34.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 46.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 40.4 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 50.0 g 食塩 7.1 g
日付	2023年01月22日(日)	2023年01月23日(月)	2023年01月24日(火)	2023年01月25日(水)	2023年01月26日(木)	2023年01月27日(金)	2023年01月28日(土)
朝食	パン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ コンソメスープ のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 卵雑炊 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁
昼食	御飯 肉豆腐 半平と大根の金平 ブロッコリーサラダ 漬汁	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 スパソテー じゃこの酢の物 豆腐の合わせ味噌汁	ヒビンハ丼 春雨の炒め物 しらす和え わかめスープ	かに釜飯 たらの照り焼き なめ苺和え 南瓜のそぼろあん 漬汁	御飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ コンソメスープ	御飯 麻婆なす 蒸し鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ	十五穀御飯 鮭の塩焼き 炊き合わせ 酢味噌和え 半平の漬汁
おやつ	チョコレートムース	蒸しパン	黒棒	クッキー ジョア	きなこプリン	ワッフル 紅茶	まんじゅう
夕食	御飯 カレイのきのこあんかけ じゃが芋金平 大豆サラダ 切干の味噌汁	御飯 えび茶巾の旨煮 信田の煮付け とろろ 漬汁	御飯 豆腐の味噌煮 肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ とろろ昆布の漬汁	御飯 クリームコロッケ なすの甘辛煮 オクラのおかか和え もやしの赤味噌汁	御飯 魚の香味焼 竹の子の味噌炒め かぶの煮付 ほうれん草の漬汁	御飯 鶏肉の五目蒸し 里芋の田舎煮 キャベツの酢の物 白味噌汁	御飯 エビつみれの煮付 大豆煮 白菜の梅ドレ和え 卵豆腐の漬汁
一日合計	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 76.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 35.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 56.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 29.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 41.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 94.6 g 脂質 32.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 23.1 g 食塩 8.5 g
日付	2023年01月29日(日)	2023年01月30日(月)	2023年01月31日(火)	月間平均			
朝食	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	御飯 温泉卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁				朝食 エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.1 g 食塩 2.4 g
昼食	梅御飯 卵とじうどん ひじきの炒り煮 深山和え	生妻入りドライカレー エビ団子の煮物 サイコロポテトサラダ コンソメスープ	御飯 鶏つみれ鍋 大根と油揚げの煮付 小松菜のごま和え 豆腐の漬汁				昼食 エネルギー 697 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 21.2 g 食塩 3.1 g
おやつ	プリン	あんまん	いちごブルーチェ				
夕食	御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋のおかか煮 白菜の甘酢漬 合わせ味噌汁	御飯 カレイのみぞ焼き 切干大根煮 ピーナツ和え 漬汁	御飯 干焼 れんこんの金平 とろろ なめこの白味噌汁				夕食 エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 45.3 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 31.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1306 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 29.1 g 食塩 6.7 g				合計 エネルギー 1561 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 42.8 g 食塩 8.3 g

