






# 1月 月間献立カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
					1月1日	1月2日	1月3日
朝食	あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!				 お雑煮 黒豆 つめもの	炒り玉子 きゅうりのごま和え ちりめん昆布 みそ汁	お魚ソーセージのソテー キャベツの辛子和え えびみそ みそ汁
栄養価					kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/8.8/6.2/18.3/1.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/8.1/9.7/7.2/1.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.7/5.1/17.8/2.3
昼食					 ちらし寿司 三種盛り 紅白なます みそ汁	ホッケの唐揚げ 豆腐と野菜の出汁煮 オクラのサラダ わかめスープ	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃの煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価					kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/8.0/3.0/37.2/3.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/16.7/15.7/15.8/3.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/15.0/19.0/23.4/1.7
夕食					 豚すき煮 ひじきのマヨ和え お吸い物 フルーツ(パイナップル)	鶏肉と野菜のオイスター炒め チンゲン菜の花かんも煮 カリフラワーのだし和え みそ汁	かに玉風甘酢あんかけ 白身魚つみれの煮物 フロッキーのゆかり和え 中華スープ
栄養価					kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.8/17.4/27.0/3.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/16.2/14.4/20.6/1.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/15.4/10.9/22.0/3.0
朝食	1月4日 つくね大葉巻き カリフラワーの和え物 昆布と抹茶ふりかけ みそ汁	1月5日 ベーコンポテトバーグ きゅうりのゆず塩和え おさかなどぼろ みそ汁	1月6日 ソーセージステーキ 冬瓜の煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	1月7日 七草風かゆ 豆腐よせ 金山寺みそ	1月8日 丸揚げと玉ねぎの炒め煮 フロッキーサラダ のり佃煮 みそ汁	1月9日 豆腐のひき肉包み 小松菜の中華和え 納豆 みそ汁	1月10日 玉子焼き オクラのさっぱり和え Ca&Mgふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/8.2/12.1/9.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.3/2.9/14.3/1.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.2/6.0/10.5/1.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/5.1/6.7/6.4/1.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.0/9.1/14.7/1.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/10.6/15.7/10.1/1.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.9/10.1/10.3/1.6
昼食	ホキの山椒焼き ふきの煮物 春雨サラダ みそ汁	すき焼き風コロケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 つめもの 小松菜のドレッシング和え ワンダンスープ フルーツ(りんご缶)	アジの和風焼き 高野豆腐の煮もの 白菜の梅和え みそ汁	年明けうどん ちびっ子お好み焼き 大根とささみのサラダ フルーツ(黄桃缶)	マクロカウツ&のり塩チキンカツ じゃが芋のバター風味 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/15.3/8.5/20.2/2.3	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/11.7/19.7/35.2/2.6	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/13.6/10.4/21.9/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.0/13.3/31.0/2.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/17.8/10.0/17.9/1.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 497/15.0/9.0/85.1/4.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/14.2/17.3/38.2/2.8
夕食	ヘルシー豆カレー 香味シュマイ 小松菜のサラダ フルーツミックス	あったか大根 スナッツとコーンのソテー キャベツとわかめのサラダ みそ汁	タンダーチキン風 じゃが芋の煮ころがし インゲンのカニカマ和え みそ汁	真鯛カツ&ハムカツ キャベツと竹輪の煮物 なすの和え物 みそ汁	ホークビーンズ 焼いて食べる肉詰めいなり きゅうりのサラダ スープ	シルバーのごま焼き ウインナーと野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	春雨入り肉団子煮 菜の花のソテー炒め なすの土佐和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/11.3/19.0/32.6/3.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/17.0/6.9/20.1/2.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/15.9/20.2/22.2/1.9	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/11.8/20.5/35.7/2.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/14.2/15.8/22.5/2.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/18.1/20.6/22.7/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/11.7/12.4/32.4/2.6
朝食	1月11日 助宗ダラの漬け焼き キャベツの信田和え あっさり高菜 みそ汁	1月12日 チンゲン菜とウインナーの塩煮 ふわふわ焼き ビタミンふりかけ みそ汁	1月13日 あじさんが焼き 小松菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	1月14日 スクランブルエッグ ごぼうのマヨ和え うに風味ソース みそ汁	1月15日 カレイの和風焼き インゲンとベーコンの中華和え たいみそ みそ汁	1月16日 冬瓜とカニカマの煮物 青のり天 鎌ふりかけ みそ汁	1月17日 鮭寄せ トマトの辛子和え 梅干し みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/9.9/4.9/6.5/1.4	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/5.0/9.7/8.6/1.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.5/6.0/11.9/1.6	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/7.5/19.3/11.1/1.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/8.3/6.4/10.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/4.7/3.3/13.8/1.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.6/7.4/8.4/1.4
昼食	鶏肉のチキータ/ソテー 根菜とさつま揚げの含め煮 きゅうりの粒マスタード和え みそ汁	7月の甘辛焼き さつま芋の花天煮 ビーフンサラダ みそ汁	チキンピラフ パンフキンキッシュ風 ほうれん草のサラダ スープ	にゅうめん 鶏レバーオイスターソース炒め カリフラワーの和え物 フルーツ(キウイフルーツ)	地鶏釜めし風ご飯 おでん キャベツとしらすのサラダ フルーツ(みかん)	イカおせアライ&コーンクリームコロッケ なすの煮物 ごぼうとチーズのサラダ みそ汁	三色丼 つめもの ひじきサラダ みそ汁 杏仁豆腐
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/14.4/19.3/21.8/2.4	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/16.2/6.9/38.5/2.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/9.9/14.2/15.1/3.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.9/1.5/75.3/3.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/17.2/15.4/22.8/3.6	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/10.2/20.2/33.3/2.6	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/15.5/20.3/22.6/2.6
夕食	中華五目豆腐丼 つめもの カリフラワーのごま和え 中華スープ フルーツ(みかん缶)	お赤飯 鶏肉の治部煮 豚肉とフロッキーの炒めもの ナスの和え物 すまし汁	サーモンフライ 卵の花 オクラのだし和え みそ汁	チキンステーキ 焼ギョーザ しらすのさっぱり和え みそ汁	海老天丼 つめもの フロッキーとささみの和え物 みそ汁 フルーツミックス	豚肉のおかか炒め 煮シュマイ 小松菜のマヨ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 ホキの煮付け チンゲン菜とベーコンの炒め物 オクラのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/12.3/10.0/21.0/3.6	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/17.9/19.7/21.6/2.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/11.8/17.2/25.1/2.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/15.5/19.1/13.0/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/10.7/11.0/44.0/2.2	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/16.7/19.4/15.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/14.7/8.0/17.5/1.9
朝食	1月18日 目玉焼き 小松菜の土佐和え のり佃煮 みそ汁	1月19日 丸揚げとかぼちのだし煮 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	1月20日 ベーコンポテトバーグ 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁	1月21日 サワラの照り焼き キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	1月22日 肉団子の甘辛炒め チンゲン菜の山椒正油和え 納豆 みそ汁	1月23日 お魚ソーセージの炒め物 カリフラワーの和え物 ビタミンふりかけ みそ汁	1月24日 スクランブルエッグ 小松菜のなめ茸和え いわし生巻煮ペースト みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/8.6/8.1/5.7/1.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/3.9/2.0/17.0/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.5/3.7/13.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/8.6/9.0/12.1/1.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/10.5/8.0/14.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/5.7/5.6/14.4/2.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.0/7.9/8.8/1.5
昼食	ハガツの竜田焼き 冬瓜の煮物 フロッキーの小海老和え みそ汁	豚肉と長芋のピリ辛炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁	赤魚の塩煮魚〜ゆず風味〜 ピーマンのソテー フロッキーのドレッシング和え 玉子スープ	鶏肉のこっくりオイスター炒め レンコンと人参の煮物 インゲンのピーナッツ和え みそ汁	黄金レイのソテー カリフラワーのせ ふきと豚肉の煮物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁	カニマツタケのクリームソースパスタ もやしとベーコンの和え物 スープ フルーツ(白桃缶)	里芋と人参の煮ころがし スナッツの梅和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/17.7/15.2/17.5/2.2	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/14.7/22.4/23.5/1.9	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/15.1/11.1/12.2/2.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/17.5/19.5/22.7/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.4/11.7/16.3/1.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/15.3/10.6/81.4/4.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/11.1/7.3/31.7/2.1
夕食	クリームシチュー 春巻 キャベツのサラダ フルーツ(パイナップル)	えび団子のあんどう チキンナゲット ナスのわさび和え お吸い物	鶏肉のチーズ焼き 竹輪の煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁	肉じゃがコロケ ビーフンの炒め煮 カリフラワーのごま和え みそ汁	鶏肉のみぞれ丼 つめもの ポテトサラダ みそ汁 マンゴープリン	五穀ご飯 シイラの醤油焼き 白菜としめじの塩煮 インゲンと油揚げのサラダ みそ汁	れんこんの酢豚 水餃子 なすの和え物 お吸い物
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/12.3/23.3/44.0/2.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/15.5/17.5/27.2/4.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/14.9/19.9/12.3/2.2	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/9.7/15.1/38.0/2.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/15.4/18.3/31.5/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/16.4/11.3/12.1/2.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/13.7/20.1/28.0/3.3
朝食	1月25日 白菜とツナの炒め煮 彩り焼き たいみそ みそ汁	1月26日 ソーセージステーキ 菜の花のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	1月27日 つくね大葉巻き 白菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	1月28日 玉子焼き カリフラワーと人参のサラダ のり佃煮 みそ汁	1月29日 小松菜とハムの塩煮 ミートボール ねぎみそふりかけ みそ汁	1月30日 豆腐よせ ほうれん草の梅和え ちりめん昆布 みそ汁	1月31日 あじさんが焼き インゲンのマヨ和え 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/5.9/6.0/12.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/9.2/13.3/9.1/1.9	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/7.2/5.2/12.1/2.2	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/8.4/10.6/11.3/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/6.2/5.6/13.2/1.9	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/5.9/5.9/10.7/1.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/6.0/11.2/11.3/1.4
昼食	とんべい焼き風 香味シュマイ ひじきのだし和え みそ汁	粒マスタード醤油ソースがけハンバーグ じゃが芋のバター炒め フロッキーとしらすのサラダ みそ汁	かき玉どぼろ 焼ギョーザ ほうれん草のゆずみそ和え フルーツミックス	舞茸と厚揚げの生巻炒め チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	色ご飯 奈良名物！飛鳥鍋 大根の土佐和え フルーツ(みかん缶)	白金ダラの和風ムニエル かぼちゃのレーズン煮 もやしとオクラのわさび和え みそ汁	肉団子の中華炒め 車ぶの煮物 トマトとフロッキーのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/17.3/23.5/19.5/2.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/11.9/11.7/26.8/2.4	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 521/24.7/12.5/78.1/3.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/17.9/21.6/16.6/2.0	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/20.1/15.3/26.0/2.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/14.4/6.0/26.7/1.6	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/10.0/11.2/21.9/3.1
夕食	キタメヌケのカレーソテー カリフラワーの炒め煮 きゅうりと木耳の中華和え 春雨スープ	鶏肉のレモン焼き 冬瓜の煮物 オクラの塩こんぶ和え みそ汁	アジの煮付け ウインナー炒め 大根のサラダ みそ汁	カツカレー 千切り もやしの和え物 フルーツ(オーフィ)	かに玉風甘酢あん さつま芋の花かんも煮 キャベツの小海老和え 中華スープ	鶏肉の味噌焼き れんこんのひじき煮 きゅうりのだし和え すまし汁	和風海鮮あんかけ丼 つめもの 大根とハムの酢醤油和え みそ汁 フルーツ(洋なし缶)
栄養価	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/14.2/10.9/23.4/2.1	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/13.5/15.9/13.8/1.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/16.0/10.1/14.5/2.3	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/10.5/22.0/43.5/4.7	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/15.4/12.2/31.2/2.8	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/14.7/16.5/17.6/2.2	kcal/ﾀﾞﾐﾝ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/10.4/8.5/22.4/2.2