



1月 月間献立カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
朝食	あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!						
栄養師							
昼食							
栄養師							
夕食							
栄養師							
1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	
朝食	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	ベーコンボテバーグ きゅうりのゆず塩和え おさかなそぼろ みそ汁	ソーセージステーキ 冬瓜の煮物 Ca & Mgふりかけ みそ汁	七草風かゆ 豆腐よせ 金山寺みそ	丸揚げと玉ねぎの炒め煮 フロッコリーサラダ のり佃 みそ汁	豆腐のひき肉包み 小松菜の中華和え 納豆 みそ汁	
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/8.2/12.1/9.3/1.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.3/2.9/14.3/1.7	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.2/6.0/10.5/1.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/5.1/6.7/6.4/1.1	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.0/9.1/14.7/1.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/10.6/15.7/10.1/1.5	kcal/タバコg/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	さき焼き風コロッケ 鶏レバ炒め 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	鶏肉とかほらの照り焼き丼 つけもの 小松菜のドレッシング和え ワンタンスープ フルーツ(りんご缶)	アヒの和風焼き 高野豆腐の煮もの 白菜の梅和え みそ汁	年明けうどん ちびっ子好み焼き 大根とささみのサラダ フルーツ(黄桃缶)	マグロカツ丼の海苔キンカツ じゃが芋のバター風味 ほれん草のピーナッツ和え みそ汁
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/15.3/8.5/20.2/2.3	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/11.7/19.7/35.2/2.6	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/13.6/10.4/21.9/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.0/13.3/31.0/2.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/17.8/100/17.9/1.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 497/15.0/9.0/85.1/4.0	kcal/タバコg/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 スナップピコーンのソテー キャベツとわかめのサラダ 小糸	タンドリーチキン風 じゃが芋の煮っこがし インゲンのカニカマ和え みそ汁	真鰯カツ丼/ハムカツ キャベツと竹輪の煮物 なすの和え物 みそ汁	ポークピーンズ 焼いて食べる肉詰め!なり きゅうりのサラダ スープ	シルバーのこま焼き ウインナーと野菜のみそ炒め かほらのサラダ みそ汁	春雨入り肉団子煮 菜の花のツナ炒め なすの土佐和え みそ汁
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/11.3/19.0/32.6/3.7	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/17.0/6.9/20.1/2.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/15.9/20.2/22.1/1.9	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/11.8/20.5/35.7/2.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/14.2/15.8/22.5/2.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/18.1/20.6/22.7/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/11.7/12.4/32.4/2.6
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	
朝食	助宗タラの漬け焼き キャベツの信田和え あっさり高菜 みそ汁	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	あじさんが焼き 小松菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	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	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	冬瓜とカニカマの煮物 青いり天 鉄ふりかけ みそ汁	鮭寄せ トマトの辛子和え 梅干し みそ汁
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/9.9/4.9/6.5/1.4	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/5.0/9.7/8.6/1.7	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.5/6.0/11.9/1.6	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/7.5/19.3/11.1/1.7	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/8.3/6.4/10.0/1.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/4.7/3.3/13.8/1.7	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.6/7.4/8.4/1.4
昼食	鶏肉のケチャップ/テー 根菜とさつま揚げの含め煮 きゅうりの粒マスター和え みそ汁	ぶりの甘辛焼き さつま芋の花天煮 ピーナッツサラダ 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)	イカせフライ/コンクリーミーコロッケ なすの煮物 ごぼうとチーズのサラダ みそ汁	三色丼 つけもの ひじきサラダ みそ汁 杏仁豆腐
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/14.4/19.3/21.8/2.4	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/16.2/6.9/38.5/2.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/9.9/14.2/15.1/3.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.9/1.5/75.3/3.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/17.2/15.4/22.8/3.6	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/10.2/20/23.3/2.6	kcal/タバコg/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 つけもの 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 豚肉とフロッコリーの炒めもの ナスの和え物 きゅうし	サーモンフライ 卵の花 オクラのたし和え 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 つけもの フロッコリ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 蒸し芋マイ 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
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/12.3/10.0/21.0/3.6	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/17.9/19.7/21.6/2.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/11.8/17.2/25.1/2.1	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/15.5/19.1/13.0/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/10.7/11.0/44.0/2.2	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/16.7/19.4/15.4/1.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/14.7/8.0/17.5/1.9
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	
朝食	目玉焼き 小松菜の土佐和え のり佃 みそ汁	丸揚げとかぶのだし煮 春雨中華サラダ Ca & Mgふりかけ みそ汁	ベーコンボテバーグ 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁	サフランの照り焼き キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	肉団子の甘辛炒め チキン菜の山椒正油和え 納豆 みそ汁	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	スクランブルエッグ 小松菜のなめ茸和え いわし生姜煮ペースト みそ汁
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/8.6/8.1/5.7/1.7	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/3.9/2.0/17.0/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.5/3.7/13.0/1.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/8.6/9.0/12.1/1.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/10.5/8.0/14.8/2.2	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/5.7/5.6/14.4/2.1	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.0/7.9/8.8/1.5
昼食	ハガソオの竜田焼き 冬瓜の煮物 フロッコリーの小海老和え 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	赤魚の塩旨煮~ゆず風味~ ピーマンのソテー フロッコリーのドレッシング和え 玉子スープ	鶏肉のこっくりオイマヨ炒め 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	黄金カレイのソテー カリカリパン粉のせ ふきと豚肉の煮物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁	カニトマトクリームスパゲッティ もやしとベーコンの和え物 スープ フルーツ(白桃缶)	白身フライ 里芋と人参の煮っころかし スナップの梅和え みそ汁
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/17.7/15.2/17.5/2.2	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/14.7/22.4/23.5/1.9	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/15.1/11.1/12.2/2.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/17.5/19.5/22.7/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.4/11.7/16.3/1.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/15.3/10.6/81.4/4.1	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/11.1/7.3/31.7/2.1
夕食	グリームシュー 春巻 キャベツのサラダ フルーツ(パイン缶)	えび団子のあんじ 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	肉じゃがコロッケ ピーブンの炒め煮 カリフラワーのごま和え みそ汁	鶏肉のみぞれ丼 つけもの ポテトサラダ みそ汁 マンゴーフルーツ	五穀ご飯 シラウマの醤油焼き 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
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/12.3/23.3/44.0/2.7	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/15.5/17.5/27.2/4.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/14.9/19.9/12.3/2.2	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/9.7/15.1/38.0/2.1	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/15.4/18.3/31.5/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/16.4/11.3/12.1/2.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/13.7/20.1/28.0/3.3
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
朝食	白菜とツナの炒め煮 彩り焼き たいみそ みそ汁	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	つくね大葉巻き 白菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	玉子焼き カリフラワーと人参のサラダ のり佃 みそ汁	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	豆腐よせ ほうれん草の梅和え ちりめん昆布 みそ汁	あじさんが焼き インゲンのマヨ和え 金山寺みそ みそ汁
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/5.9/6.0/12.0/1.5	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/9.2/13.3/9.1/1.9	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/7.2/5.2/12.1/2.2	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/8.4/10.6/11.3/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/6.2/5.6/13.2/1.9	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/5.9/5.9/10.7/1.7	kcal/タバコg/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 ひじきのドレッシング和え みそ汁	粒マスター油ソースかけハンバーグ じゃが芋のバター炒め フロッコリーとしらすのサラダ みそ汁	かき玉そば 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	舞茸と厚揚げの生姜炒め チキンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	奈良物! 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 かほらのレーズン煮 もやしとオクラのわさび和え みそ汁	肉団子の中華炒め 車ふの煮物 トマトとフロッコリーのサラダ みそ汁
栄養師	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/17.3/27.5/19.5/2.8	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/11.9/11.7/26.8/2.4	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 521/24.7/12.5/78.1/3.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/17.9/21.6/16.6/2.0	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/20.1/15.3/26.0/2.1	kcal/タバコg/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/14.4/6.0/26.7/1.6	kcal/タバコg/