

令和6年 1月 献立

2024年 1月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	月								
2	火								
3	水								
4	木	ご飯	ポークソテー	三色なます	みそ汁	796	27.2	27.1	2.5
5	金	ナポリタン	フランク・ポテト	野菜サラダ	スープ	730	22.6	28.2	3.7
6	土								
7	日								
8	月								
9	火	ご飯	コロッケ	タコ和え	みそ汁	803	22.0	22.9	3.6
10	水	チャーハン	ミニしゃぶ和え	ヤクルト	スープ	767	22.3	19.7	3.6
11	木	ご飯	豚肉大根煮	きんぴら	みそ汁	703	24.5	13.4	3.6
12	金	ご飯	豚カツ	ポテトサラダ	みそ汁	858	28.3	27.4	2.7
13	土								
14	日								
15	月	ご飯	厚揚げ焼き	豚ときゃべつ炒め	みそ汁	762	30.7	23.8	2.6
16	火	中華丼	サラスパ和え	フルーツ	みそ汁	747	25.9	17.5	3.6
17	水	パン	唐揚げ	スパサラダ	シチュー	856	35.1	40.4	3.6
18	木	ご飯	ハンバーグ	ひじき煮	みそ汁	856	30.2	26.3	3.4
19	金	かき揚げ丼	じゃが煮	フルーツ	みそ汁	828	19.0	16.7	3.5
20	土								
21	日								
22	月	ご飯	イカフライ	レンコン炒め	みそ汁	758	29.9	15.9	3.7
23	火	かけうどん	ミニいなり	フルーツ	ジョア	779	18.7	8.0	3.2
24	水	ご飯	麻婆豆腐	ブロッコリーサラダ	みそ汁	733	29.3	21.5	3.7
25	木	ご飯	生姜焼き	春雨和え	みそ汁	741	22.6	22.0	3.4
26	金	三色丼	がんも煮	ラックミー	みそ汁	844	33.6	28.0	3.8
27	土								
28	日								
29	月	ご飯	チキン焼き	ごま和え	みそ汁	732	28.1	13.8	3.6
30	火	炊き込み	魚味噌焼き	ハムマヨ和え	みそ汁	776	35.6	19.2	3.7
31	水	ご飯	肉ニラ炒め	白菜煮	みそ汁	765	27.8	23.2	3.7
					平均	787	27.0	22.0	3.5



[ひとこと] あけましておめでとうございます。
新しい年の始まりです。健康一番！
元気に過ごせるように、おいしいご飯を
提供します。

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	月	ご飯	ハンバーグ 付け合わせ	春雨サラダ	汁物	赤飯	鮭の幽庵焼き・高野の炊き合わせ スイートコーンサラダ		汁物
2	火	炊き込みご飯	磯辺揚げ	玉子豆腐	汁物	福よせちらし寿司	茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え		汁物
3	水	カレーライス		さつまいもサラダ フルーツ	汁物	とろろうどん	やわらか鶏肉の天ぷら・キャベツと青さのナムル		
4	木					ご飯	白菜豚バラ煮	にんじんしりしり	汁物
5	金					ご飯	車麩と大根の煮物	きのこソテー	汁物
6	土	ご飯	焼肉 付け合わせ	コールスローサラダ	汁物	ご飯	鶏肉のネギ塩焼き・ビーフン 湯葉の胡麻和え		汁物
7	日	ご飯	天ぷら	ひじき煮	汁物	七日粥	ざわらの漬け焼き・高野豆腐の煮物 野菜入りふわりしんじょう		汁物
8	月	ご飯	麻婆豆腐	ナムル	汁物	ご飯	骨ごと食べられるサバのみぞれ煮 けんちよう・小松菜のワサビ和え		汁物
9	火					ご飯	鶏肉のトマト煮	青菜ソテー	汁物
10	水					ご飯	魚ときのこの ホイル焼き	きんぴらごぼう	汁物
11	木					ご飯	和風ハンバーグ	人参サラダ	汁物
12	金						新年会メニュー		
13	土	ご飯	肉団子シチュー	切干大根煮	浅漬け	ご飯	牛肉と豆腐の卵とじ 枝豆入りひじき煮・春雨サラダ		汁物
14	日	三色丼	じゃがカレー味	浅漬け	汁物	小豆粥	豚肉の柚子みぞれ煮・さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え・抹茶ババロア		汁物
15	月					ご飯	焼き魚 付け合わせ	五目煮	汁物
16	火					ご飯	おでん	酢の物	汁物
17	水					ご飯	ミートオムレツ	人参グラッセ	汁物
18	木						にゅうめん	南瓜煮	胡麻和え
19	金					ご飯	ピーマン肉詰め	中華サラダ	汁物
20	土	ご飯	チキンカツ	マカロニサラダ	汁物	ご飯	鶏の照り焼き・かぶの煮物 ほうれん草の白和え		汁物
21	日	ハヤシライス		小松菜の炒め煮	汁物	ご飯	サバの塩焼き・さつまいもの甘煮 ブロッコリーの胡麻和え		汁物
22	月					ご飯	大根とツナの炒め煮	胡麻和え	汁物
23	火					ご飯	白身魚のフライ 付け合わせ	茄子味噌	汁物
24	水					たぬきそば	おから煮	浅漬け	フルーツ
25	木					ご飯	かに玉あんかけ	里芋煮	汁物
26	金					ご飯	豚大根	白菜おかか和え	汁物
27	土	ご飯	唐揚げ 付け合わせ	ミニナポリ	汁物	海老入りかき揚げ丼	出汁巻き玉子 柚子白煮		汁物
28	日	ご飯	回鍋肉	酢の物	汁物	湯葉丼	きんぴらごぼう・小松菜のワサビ和え		汁物
29	月					ご飯	野菜炒め	麩の卵とじ	汁物
30	火					ご飯	肉じゃが	白和え	汁物
31	水					ご飯	煮魚 付け合わせ	出汁巻き玉子	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】

寒い日が続いています。朝ごはんはしっかり摂り
ましょう。朝ごはんを食べないと体温が上がらない
ままになってしまいます。タンパク質、生姜、ねぎ、
人参、ごぼう、小松菜、レンコンなど旬の食べ物を