

1月前半献立表

令和08年1月1日(木)～令和08年1月17日(土)

区分				1(木)	2(金)	3(土)	
朝食				■白飯 ■肉詰めいなり煮物 ■白菜浅漬け 440KC た10 脂5 炭84 塩1.6	■白飯 ■薩摩揚げ青梗菜の煮物 ■とろろ芋 396KC た8 脂1 炭85 塩0.6		
昼食				元日 ■おせち	■白飯 ■鯖の七味焼き ■高野豆腐の煮物 ■法連草胡麻和え 612KC た28 脂13 炭88 塩2.4	■白飯 ■豚肉焼き肉のたれ炒め ■ちぎり揚げ ■洋風おかか 710KC た18 脂24 炭100 塩2.1	
夕食				■白飯 ■ぶりの甘煮 ■卵焼き ■彩り春雨サラダ 697KC た23 脂23 炭92 塩2.1	■白飯 ■鶏肉磯風味焼き ■ひじきの煮物 ■三色ピーマンらっきょう酢和え 573KC た19 脂13 炭92 塩2.1	■白飯 ■かれい味噌煮 ■なすの煮物 ■オクラ和え物 497KC た21 脂4 炭91 塩1.7	
区分	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
朝食	■白飯 ■スペイン風オムレツ ■スナップエンドウのソテー 474KC た11 脂10 炭83 塩0.8	■白飯 ■里芋のおかか煮 ■胡瓜の浅漬け風 426KC た9 脂3 炭89 塩1.0	■白飯 ■がんもの煮物 ■青梗菜和え物 464KC た13 脂8 炭82 塩1.1	■白飯 ■オムレツ ■キャベツソテー 467KC た13 脂8 炭81 塩1.1	■白飯 ■山菜巾着の煮物 ■白菜おかか和え 426KC た10 脂4 炭85 塩1.0	■白飯 ■ツナ炒り豆腐 ■一口鯛昆布巻き 448KC た12 脂6 炭88 塩1.5	■白飯 ■山芋の煮物 ■ワカメとひじきの海鮮ステーキ 421KC た10 脂1 炭89 塩1.0
昼食	■白飯 ■赤魚のオイスターソース煮 ■海老だんご煮物 ■インゲン胡麻味噌和え 528KC た22 脂8 炭87 塩2.5	■豚丼 ■しゅうまい ■青菜和え物 745KC た20 脂26 炭101 塩2.4	■白飯 ■豆腐ハンバーグもずくあん ■塩やきそば ■じゃが芋と玉葱サラダ 638KC た15 脂15 炭107 塩2.6	■白飯 ■さわらおろし煮 ■すき焼き風コロッケ ■ねばねばサラダ 699KC た24 脂21 炭99 塩1.8	■白飯 ■蒸し魚の野菜あんかけ ■さつま芋と昆布煮物 ■青菜胡麻和え 546KC た21 脂4 炭105 塩1.4	■肉うどん ■筍の煮物 ■キャベツ甘酢和え 586KC た18 脂16 炭88 塩9.3	■白飯 ■クリーム煮 ■玉子と豆腐しんじょあんかけ ■法連草和え物 561KC た17 脂10 炭99 塩1.7
夕食	■白飯 ■甘酢チキン ■切り昆布煮物 ■スパゲティサラダ 575KC た18 脂15 炭88 塩1.5	■白飯 ■白身魚の幽庵焼き ■かぼちゃのそぼろ煮 ■枝豆白和え 545KC た24 脂4 炭99 塩1.8	■白飯 ■めばるの昆布煮 ■大根べっこう煮 ■ヨーグルト 513KC た21 脂5 炭92 塩2.2	■シーフードカレー ■プロッコリーサラダ ■ヨーグルト 647KC た19 脂17 炭101 塩2.8	■白飯 ■すき焼き風煮物 ■茄子のカラフル味噌炒め ■かぼちゃサラダ 766KC た18 脂31 炭97 塩1.6	■白飯 ■たらのちゃんちゃん焼き ■ホタテ風味フライ ■マカロニサラダ 615KC た21 脂14 炭96 塩2.0	■白飯 ■蒸し魚のレモン醤油かけ ■肉詰め豆腐煮物 ■納豆 498KC た23 脂6 炭83 塩1.2
区分	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
朝食	■白飯 ■ウインナー炒り卵 ■カリフラワーサラダ 516KC た13 脂14 炭80 塩1.1	■白飯 ■木の葉豆腐 ■青梗菜和え物 446KC た10 脂6 炭86 塩1.3	■白飯 ■ペークンとじゃが芋煮物 ■胡瓜の浅漬け風 424KC た8 脂3 炭88 塩1.1	■白飯 ■オムレツ ■玉葱のマリネ 532KC た14 脂12 炭87 塩1.2	■白飯 ■肉詰めいなり煮物 ■白菜ゆかり和え 446KC た11 脂5 炭86 塩1.7	■白飯 ■炒り豆腐 ■法連草和え物 440KC た13 脂4 炭85 塩1.2	■白飯 ■里芋ゆずあん ■きのこ和え物 475KC た8 脂7 炭94 塩1.1
昼食	■白飯 ■とんかつ ■里芋の味噌煮 ■オクラとナメコおろし和え 645KC た20 脂16 炭100 塩1.5	成人の日 ■ちらし寿司 ■豚肉の味噌生姜焼き ■3色豆 818KC た21 脂24 炭123 塩2.2	■白飯 ■かれいの梅煮 ■きんぴらごぼう ■切干大根の和風ドレッシング和え 556KC た21 脂9 炭94 塩2.7	韓国メニュー ■白飯 ■ヤンニョムチキン&焼きそば ■チヂミ ■法連草ナムル 629KC た18 脂14 炭104 塩1.7	■親子丼 ■さつま芋のソテー ■キャベツ和え物 616KC た15 脂15 炭102 塩2.1	■白飯 ■肉じゃが ■卵焼き ■インゲン胡麻味噌和え 744KC た17 脂29 炭100 塩2.0	■白飯 ■めばると大根味噌煮 ■海老だんご煮物 ■青菜和え物 555KC た24 脂8 炭92 塩2.3
夕食	■白飯 ■鶏肉デミソース煮込み ■かぼちゃの煮物 ■彩り春雨サラダ 599KC た20 脂11 炭102 塩1.6	■白飯 ■さば味噌煮 ■ひじき煮物 ■青菜和え物 570KC た23 脂11 炭90 塩2.0	■白飯 ■味噌おでん ■春菊白菜さっと煮 ■洋風おかか 609KC た20 脂14 炭96 塩2.4	■白飯 ■さわら西京焼き ■大根のこあん ■梅春雨 529KC た20 脂7 炭90 塩1.7	■白飯 ■赤魚変わりソース ■ブロッコリーのあんかけ ■スパゲティサラダ 603KC た21 脂14 炭96 塩1.8	■白飯 ■豆腐ハンバーグみぞれ煮 ■切り昆布の生姜炒め ■カリフラワーらっきょう酢 534KC た13 脂8 炭99 塩2.9	■白飯 ■高菜と豚肉炒め ■かぼちゃコロッケ ■オクラとのりの三杯酢 696KC た16 脂26 炭95 塩1.6

仕入れ状況により献立変更する場合がございます。

1月後半献立表

令和08年1月18日(日)～令和08年1月31日(土)

区分	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食	■白飯 ■玉葱しめじ卵ソテー ■スナップエンドウのソテー 469KC た15 脂8 炭81 塩0.7	■白飯 ■大根そぼろあん ■一口鯛昆布巻き 400KC た8 脂1 炭89 塩1.7	■白飯 ■山菜巾着味噌煮 ■もやし和え物 433KC た10 脂4 炭86 塩1.0	■白飯 ■オムレツ ■青菜のソテー 488KC た15 脂9 炭83 塩1.1	■白飯 ■里芋けんちん煮 ■白菜浅漬け 410KC た8 脂2 炭87 塩1.2	■白飯 ■薩摩揚げ青梗菜の煮物 ■彩り春雨サラダ 403KC た7 脂2 炭86 塩1.3	■白飯 ■木の葉豆腐 ■洋風おから 509KC た10 脂11 炭89 塩1.3
昼食	■白飯 ■寄せ鍋煮 ■蒸しそうざ ■プロッコリーのサラダ 694KC た23 脂21 炭98 塩2.3	■ハヤシライス ■オムレツ ■フルーツ 795KC た18 脂32 炭102 塩2.8	■選択メニュー ■白飯 ■チャプチエ ■白身魚フライ ■デザート ■高野豆腐煮物 ■ポテトサラダ 635KC た19 脂15 炭101 塩1.7	■きつねそば ■ふろふき大根 ■キャベツ甘酢和え 456KC た17 脂6 炭85 塩7.6	■白飯 ■アジ大葉フライ ■切干大根の煮物 ■カリフラワーの酢味噌和え 592KC た23 脂9 炭99 塩1.6	■白飯 ■煮込みハンバーグ ■さつま芋の甘煮 ■コールスロー 660KC た15 脂17 炭109 塩1.6	■ちらし寿司 or いなり寿司 ■鶏肉味噌炒め ■青菜和え物 628KC た21 脂12 炭106 塩2.6
夕食	■白飯 ■かれいの甘煮 ■好み焼き ■キャベツ和え物 505KC た21 脂4 炭92 塩1.6	■白飯 ■肉団子の生姜あんかけ ■なすの田舎煮 ■白和え 606KC た20 脂12 炭102 塩2.1	■白飯 ■シーフードクリーム煮 ■きやべつカレー炒め ■法連草和え物 497KC た15 脂6 炭94 塩1.4	■白飯 ■さわらの昆布煮 ■肉詰め豆腐の煮物 ■ヒジキとオクラ和え物 535KC た20 脂9 炭89 塩1.8	■白飯 ■豚肉焼き肉のたれ炒め ■筍の煮物 ■とろろ芋 678KC た17 脂22 炭99 塩1.8	■白飯 ■ポトフ ■根菜味噌きんぴら ■法蓮草和え物 518KC た13 脂8 炭97 塩2.8	■白飯 ■赤魚山椒煮 ■ジャーマンポテト ■マカロニサラダ 659KC た21 脂16 炭102 塩2.0
区分	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	■白飯 ■シラス入り炒り卵 ■キャベツ炒め煮 488KC た16 脂10 炭80 塩1.4	■白飯 ■豆腐高菜炒め ■ワカメとひじきの海鮮ステーキ 433KC た12 脂4 炭83 塩1.3	■白飯 ■山芋の煮物 ■白菜ゆかり和え 418KC た9 脂1 炭90 塩1.3	■白飯 ■オムレツ ■スナップカレー炒め 481KC た13 脂9 炭83 塩1.0	■白飯 ■里芋煮物 ■青梗菜和え物 440KC た9 脂3 炭92 塩1.0	■白飯 ■肉詰めいなりの煮物 ■一口鯛昆布巻き 450KC た11 脂6 炭90 塩1.9	■白飯 ■大根のきのこあん ■モヤシ和え物 399KC た10 脂1 炭84 塩1.0
昼食	■白飯 ■すき焼き風煮物 ■大豆五目煮 ■オクラ和え物 736KC た20 脂26 炭100 塩2.1	■白飯 ■鶏肉チリソース炒め ■しゅうまい ■インゲン胡麻味噌和え 672KC た21 脂18 炭103 塩2.2	■カレー ■プロッコリーのサラダ ■フルーツ 654KC た14 脂17 炭108 塩2.6	■白飯 ■かれいおかか煮 ■高野豆腐のそぼろ煮 ■青菜和え物 551KC た28 脂6 炭92 塩2.1	■白飯 ■味噌チゲ ■卵焼き ■きのこ和え物 723KC た19 脂31 炭88 塩2.2	■白飯 ■洋風おでん ■かぼちゃの甘煮 ■オクラ和え物 636KC た20 脂15 炭103 塩2.5	■白飯 ■エビカツ ■ツナとじやが芋煮物 ■スパゲティーサラダ 628KC た14 脂15 炭106 塩1.8
夕食	■白飯 ■メンチカツ ■がんもの煮物 ■じゃが芋と玉葱サラダ 731KC た20 脂25 炭102 塩1.4	■白飯 ■さばの味噌煮 ■茄子の卸しかけ ■3色豆 613KC た21 脂8 炭108 塩1.4	■白飯 ■蒸し魚甘酢あん ■好み焼き ■カリフラワーらっきょう酢 489KC た19 脂3 炭94 塩1.5	■白飯 ■中華丼 ■ハッシュドビーフコロッケ ■梅春雨 663KC た16 脂21 炭98 塩2.2	■白飯 ■さわらの梅煮 ■海老団子煮物 ■キャベツ和え物 596KC た23 脂12 炭91 塩3.0	■白飯 ■オイスターソース炒め ■さつま芋のレモン煮 ■法蓮草海苔和え 794KC た16 脂30 炭110 塩1.7	■白飯 ■めばるのおろし煮 ■和風焼きそば ■枝豆の白和え 607KC た25 脂9 炭101 塩2.0

仕入れ状況により献立変更する場合がございます。