



献立表



日付		1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	
朝食		【お正月メニュー】 ごはん 味噌汁 かに玉子巻き 栗きんとん	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け	
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食		【お正月メニュー】 ごはん お雑煮 おせち盛り 紅白なます	パン ビーフシチュー カリフラワーサラダ バナナ	他人丼 じゃが芋の バター醤油炒め 白菜の甘酢漬け	ゆかりごはん サバの照り焼き 里芋とイカの 煮付け みかん缶	わかめごはん 鶏肉のにんにく 醤油焼き キャベツの和え物 黄桃缶	
3時 おやつ		【お正月おやつ】 干支おやき 玄米茶	ロールケーキ 紅茶	たい焼き 緑茶	ツナマヨ蒸しパン 牛乳	抹茶ゼリー ほうじ茶	
夕食		ごはん 味噌汁 ホキの梅じそ焼き もやしの くるみ和え	ごはん 味噌汁 洋風卵焼き マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 タラの マヨネーズ焼き ビーフンソテー	ごはん 味噌汁 豆腐のピリ辛炒め 海藻サラダ	ごはん 味噌汁 コーンポタージュ サワラの ごまパン粉焼き ほうれん草の炒め物	

日付	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	【七草メニュー】 七草粥 赤魚の ねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮物 ひじきと豆のサラダ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	肉うどん れんこん金平 パイン缶	ごはん 赤魚の ねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮物 ひじきと 豆のサラダ	グリーンピースごはん たらこ入り卵焼き いんげんの炒め物 苺ムース	サンドイッチ ミルクスープ ポークビーンズ スパゲティサラダ	カレーライス ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしソテー キャベツサラダ	いりこ菜飯 豚肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 黄桃缶
3時 おやつ	あずき寒天 緑茶	黒ごま蒸しパン 牛乳	バイクドポテト ほうじ茶	クリームサンド 紅茶	黒糖パンケーキ 牛乳	【鏡開きおやつ】 玄米茶	コーヒー牛乳ゼリー ほうじ茶
夕食	ごはん じゃが芋ポタージュ タラのチーズ焼き 南瓜のそぼろ煮	ごはん 味噌汁 にら玉炒め ツナとほうれん草の 和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の マーメレード焼き カリフラワーと かにかまのサラダ	ごはん 味噌汁 タラの香味だれ焼き さつま芋の ごま和え	ごはん 味噌汁 生揚げと 白菜のくず煮 小松菜の わさびマヨ和え	ごはん 味噌汁 カレーの クリームソース 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 サバの山椒焼き もやしの和え物

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースかけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	中華丼 春菊の甘辛炒め 春雨サラダ	鶏南蛮そば 豆腐田楽 みかん缶	しそ昆布ごはん サバの塩焼き さつま揚げの 生姜炒め 黄桃缶	パン チキンクリームシチュー ほうれん草の マスタード炒め ごぼうと ささみのサラダ	【福岡県郷土料理】 ごはん にぐい じゃが芋の 明太子炒め あちゃら漬け	ごはん サワラの西京焼き 大豆と桜エビの 甘辛煮 竹輪とキャベツの 梅和え	おかかごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ブロッコリーの コンソメ煮 バナナ
3時 おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	饅頭 緑茶	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	ベジたべる 緑茶	【福岡県銘菓】 博多の人 玄米茶	カフェオレムース ほうじ茶	きなこパンケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き れんこんサラダ	ごはん じゃが芋ポタージュ タラのムニエル マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 豆腐と白菜の 中華煮込み ブロッコリーの 炒め物	ごはん 味噌汁 小松菜と 卵の炒め物 南瓜のミルク煮	ごはん 味噌汁 カレーの ゆず照り焼き チンゲン菜の ツナ炒め	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の 炒め物 中華サラダ	ごはん 味噌汁 ホキの蒲焼き 白菜の和え物

日付	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)	1/26(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースかけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	チキンカレー ほうれん草 のソテー カリフラワーサラダ	ふりかけごはん サバの味噌煮 ぜんまいの煮物 黄桃缶	こだわりの 豚骨ラーメン つくねと 白菜の煮物 パイン缶	パンセレクト チキンポトフ 蓮根の オリーブ炒め キャベツサラダ	麦飯 鶏肉の たらこマヨ焼き 揚げなすの カニ風あんかけ とろろ	ごはん メバルの煮付け 和風ビーフン炒め チンゲン菜の ゆずドレッシング 和え	高菜ごはん 桜エビ入り卵焼き ひじきの煮物 みかん缶
3時 おやつ	エクレア 紅茶	ぶどうゼリー ほうじ茶	抹茶パンケーキ 牛乳	メンチカツ ほうじ茶	小倉蒸しパン 牛乳	人形焼き 緑茶	チョコレートババロア 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 タラのバター 醤油焼き 刻み昆布の煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 豆サラダ	ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしとエビの 中華炒め	ごはん 味噌汁 カレーの ごま味噌焼き さつま芋のレモン煮	ごはん 中華スープ 豚肉ときくらげの 卵炒め 南瓜の中華和え	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌炒め 厚揚げの含め煮	ごはん 味噌汁 サワラの チーズ焼き しろ菜のごま和え

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)		
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布		
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【ご当地冬料理WEEK】						
	【埼玉県】 ごはん ★しもつかれ★ 厚揚げの炒め物 ★ねぎぬた★	【岩手県】 ★あんかけうどん★ ★チンゲン菜の くるみ和え★ 黄桃缶	【三重県】 ごはん ★魚のすき焼き★ れんこん金平 ★ちやつ★	【山形県】 パン/★芋煮★ 春菊の味噌炒め ★白菜の ふすべ漬け風★	【新潟県】 ★佐渡ブリカツ丼★ ★岩のりの ポテトサラダ★ みかん缶		
3時 おやつ	きなこミルク寒天 緑茶	ゆず味噌蒸しパン 牛乳	シュークリーム 紅茶	レーズンパンケーキ 牛乳	オレンジゼリー ほうじ茶		
夕食	ごはん 味噌汁 卵とツナの マヨ炒め ごぼうサラダ	ごはん コーンポタージュ ポークチャップ いんげんと エビのサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の 白和え	ごはん 味噌汁 和風卵焼き 車麩の煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉の ガーリック焼き ちくわと ブロッコリーの炒め物		

日付							
朝食							
10時							
昼食							
3時 おやつ							
夕食							

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。