

2013年1月分 献立表

	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
朝食	お正月 メニュー 別紙 参照	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 昆布巻き 383	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし 佃煮 345	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 冷奴 360	ご飯 味噌汁 焼き魚 とろろいも おひたし 350	パン コーヒー スクランブルエッグ (ベーコン入り) マカロニサラダ 540	七草粥 味噌汁 がんもの煮物 佃煮 玉子豆腐 350	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 445
昼食	とろろそば 370	チャーハン スープ 450	親子丼 味噌汁 450	お好み焼き スープ 370	エビピラフ スープ 370	中華丼 スープ 350	煮込みうどん 340	たぬきそば 浅漬け 380
おやつ	ケーキ 80	お菓子 80	どら焼き 80	ケーキ 80	カステラ 80	カステラ 80	バウムクーヘン 80	ももヨーグルト 80
夕食	混ぜご飯 味噌汁 紅鮭 厚焼き玉子 おひたし 552	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春雨サラダ 玉子豆腐 昆布巻き 507	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 ササミと胡瓜の和え物 なます 507	ご飯 味噌汁 餃子 きんぴらごぼう 玉子豆腐 煮豆 498	ご飯 味噌汁 コロケ マカロニサラダ 大根のきんぴら 580	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 かぼちゃ煮 酢の物 450	カレーライス ブロッコリーとゆで卵 のサラダ 福神漬け らっきょう 600	ご飯 すり身汁 ポテトサラダ 切り干し大根 佃煮 490
	総カロリー数 80kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1382kcal	総カロリー数 1388kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1370kcal	総カロリー数 1395kcal

	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 330	ご飯 味噌汁 焼き魚 高野豆腐の煮物 おひたし 370	ご飯 味噌汁 野菜炒め しらすおろし和え 佃煮 440	パン コーヒー ハムエッグ 温野菜サラダ 450	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし 煮豆 355	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし なます 367
昼食	やきそば スープ 430	パン スープ サラダ 430	チャーハン スープ 370	ラーメン 380	そば おひたし 310	中華丼 スープ 350	スパゲティ (ミートソース) スープ 500	お好み焼き スープ 450
おやつ	お菓子 80	いちご 80	ようかん 80	カステラ 80	お菓子 80	カステラ 80	ロールケーキ 80	バウムクーヘン 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮魚 カニ風味サラダ さつまいも煮 冷奴 500	ぬくもり弁当 味噌汁 580	ご飯 ポトフ 煮込みハンバーグ (ブロッコリー・マッシュルーム) 大根とツナのサラダ 580	ご飯 スープ餃子 かに玉 浅漬け 冷奴 490	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ きんぴらごぼう 長芋千切り 550	ご飯 味噌汁 天ぷら 切り干し大根 冷奴 580	ご飯 豚汁 マカロニサラダ 玉子豆腐 おひたし 480	ご飯 味噌汁 肉じゃが ササミと胡瓜の和え物 冷奴 487
	総カロリー数 1360kcal	総カロリー数 840kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1365kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1384kcal

2013年1月分 献立表

	1月17日	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	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 450	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 320	ご飯 味噌汁 切り干し大根 おひたし 厚揚げ 煮豆 350	パン コーヒー スクランブルエッグ ベーコンと法蓮草炒め 450	ご飯 味噌汁 焼き魚 とろろいも おひたし なます 345	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 360	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え 煮豆 冷奴 370	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも なます 435
昼食	エビピラフ スープ 370	パン スープ サラダ 430	親子丼 味噌汁 450	チャーハン スープ 370	焼きそば スープ 430	中華丼 味噌汁 350	カレーうどん 400	パン スープ サラダ 430
おやつ	ホットケーキ 80	お菓子 80	羊羹 80	ホットケーキ 80	ロールケーキ 80	パイナップル 80	マドレーヌ 80	ロールケーキ 80
夕食	ちらし寿司 お吸い物 冷奴 きんぴらごぼう (レンコン入り) 胡瓜と竹輪の和え物 510	ご飯 ワンタンスープ 麻婆茄子 ポテトサラダ 560	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしとピーマン炒め 高野豆腐煮 長芋の千切り 530	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう カニ風味サラダ 500	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ がんもの煮物 550	カレーライス 福神漬け ラッキョウ サラダ 600	ぬくもり弁当 味噌汁 480	混ぜご飯 味噌汁 味噌おでん (大根、はんぺん、昆布) 厚揚げ) 浅漬け 480
	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 850kcal	総カロリー数 1425kcal

	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	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 納豆 おひたし 佃煮 330	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しらすおろし和え 青菜のなめ茸和え 玉子豆腐 360	パン コーヒー ウインナー ブロッコリーと玉子の サラダ 430	ご飯 味噌汁 焼き魚 とろろいも なます 煮豆 355	ご飯 味噌汁 玉子焼き 納豆 おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも おひたし 佃煮 350
昼食	中華丼 スープ 350	野菜ラーメン 380	エビピラフ スープ 370	たぬきそば 浅漬け 380	いなり寿司 すり身汁 400	パン スープ サラダ 430	ミートソース スープ 500
おやつ	フルーツヨーグルト 80	中華まんじゅう 80	どら焼き 80	バウムクーヘン 80	羊羹 80	お菓子 80	菓子パン 80
夕食	ハヤシライス 大根とツナのサラダ スープ 620	ご飯 味噌汁 天ぷら 切り干し大根 酢の物 560	カレーライス 福神漬け ラッキョウ サラダ 600	ちらし寿司 お吸い物 ポテトサラダ 丸天の煮物 冷奴 580	ご飯 味噌汁 ササミフライ もやしとツナの和え物 厚揚げ 560	ご飯 味噌汁 オムレツ れんこんサラダ 大根のきんぴら 520	ご飯 豚汁 焼き魚 マカロニサラダ 490
	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1480kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1370kcal	総カロリー数 1420kcal