



# 2021年1月朝食メニュー

**3 (日)** 鶏ごぼう  
菜の花のツナ炒め  
白菜と厚揚げのとうろみ煮  
ごはん・汁物

**4 (月)** キャベツと豚肉のカキソース炒め  
野菜の味噌風味  
厚揚げと若芽の玉子とし  
ごはん・汁物

**5 (火)** 納豆  
菜の花と牛肉の煮物  
ジャガ芋ときのこの煮物  
ごはん・汁物

**6 (水)** 肉団子と白菜の煮物  
野菜と豚肉のカレー炒め  
切干大根のおから煮  
ごはん・汁物

**7 (木)** 温泉玉子  
豚肉じゃが  
フロッコリーの明太子煮  
ごはん・汁物

**1 (金)** 筑前煮  
さつまいもの甘露煮  
ネギ味噌炒め  
ごはん・汁物

**2 (土)** 炊き合わせ  
十の挽肉炒め  
れんごんの五目炒め煮  
ごはん・汁物

カロリー 518 kcal  
蛋白質 17.3 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 91.9 g 塩分 2.5 g

カロリー 516 kcal  
蛋白質 17.3 g 脂質 13.1 g  
炭水化物 78.9 g 塩分 2.8 g

**8 (金)** 納豆  
鶏肉のすき焼煮  
マッシュサラダ  
ごはん・汁物

**9 (土)** カリフラワーの含め煮  
鶏つくねとフキの煮物  
春菊のおひたし  
ごはん・汁物

カロリー 522 kcal  
蛋白質 23.3 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 78.5 g 塩分 3.1 g

カロリー 476 kcal  
蛋白質 14.6 g 脂質 11.5 g  
炭水化物 76.9 g 塩分 2.8 g

カロリー 428 kcal  
蛋白質 15.7 g 脂質 7.1 g  
炭水化物 74.5 g 塩分 2.2 g

カロリー 452 kcal  
蛋白質 14.9 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 79.1 g 塩分 2.9 g

カロリー 455 kcal  
蛋白質 17.0 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 73.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 481 kcal  
蛋白質 15.7 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 75.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 455 kcal  
蛋白質 15.8 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 79.6 g 塩分 3.3 g

**10 (日)** 豚肉と白菜のトマト煮込み  
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味  
マリーネサラダ  
ごはん・汁物

**11 (月)** 牛肉と根菜の煮物  
きのこのカキソース炒め  
蒸し野菜の塩こうじ和え  
ごはん・汁物

**12 (火)** 納豆  
鶏肉と高野豆腐の卵とし  
菜の花のごま味噌和え  
ごはん・汁物

**13 (水)** 大根のどぼろあん  
白菜と油揚げの味噌煮  
じゃが芋の中華風サラダ  
ごはん・汁物

**14 (木)** 温泉玉子  
カジキのごまタレ煮  
春雨のサラダ  
ごはん・汁物

**15 (金)** 納豆  
牛肉の甘酢炒め  
マセドニアンサラダ  
ごはん・汁物

**16 (土)** 肉カボチャ  
炒り豆腐  
ごぼうのみかぶ和え  
ごはん・汁物

カロリー 490 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 75.7 g 塩分 3.2 g

カロリー 436 kcal  
蛋白質 14.1 g 脂質 6.0 g  
炭水化物 80.5 g 塩分 2.7 g

カロリー 472 kcal  
蛋白質 18.4 g 脂質 11.2 g  
炭水化物 73.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 426 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 4.2 g  
炭水化物 82.3 g 塩分 2.9 g

カロリー 504 kcal  
蛋白質 17.9 g 脂質 13.1 g  
炭水化物 75.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 530 kcal  
蛋白質 17.3 g 脂質 17.5 g  
炭水化物 73.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 549 kcal  
蛋白質 18.5 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 94.9 g 塩分 3.7 g

**17 (日)** オムレツイタリアンソース  
鶏肉のクリームコーン煮  
コールスローサラダ  
ごはん・汁物

**18 (月)** えび団子の炊き合せ  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
オクラのごま和え  
ごはん・汁物

**19 (火)** 納豆  
焼肉炒め  
青菜の山かけ  
ごはん・汁物

**20 (水)** 豚肉とキャベツのごま風味炒め  
麩の野菜あんかけ  
青菜と玉子のマヨネーズ和え  
ごはん・汁物

**21 (木)** 肉野菜煮込み  
カリフラワーとウインナーのカレー炒め  
コーンサラダ  
ごはん・汁物

**22 (金)** 納豆  
鶏肉とじゃが芋の揚げ煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え  
ごはん・汁物

**23 (土)** 大根とつくねの煮物  
野菜炒め  
菜の花とツナの辛子和え  
ご飯・汁物

カロリー 481 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 77.6 g 塩分 2.3 g

カロリー 468 kcal  
蛋白質 17.8 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 79.5 g 塩分 3.1 g

カロリー 441 kcal  
蛋白質 16.8 g 脂質 18.4 g  
炭水化物 78.6 g 塩分 3.5 g

カロリー 509 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 15.5 g  
炭水化物 76.3 g 塩分 2.9 g

カロリー 493 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 11.3 g  
炭水化物 81.5 g 塩分 2.9 g

カロリー 442 kcal  
蛋白質 15.4 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 76.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 470 kcal  
蛋白質 17.0 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 80.6 g 塩分 3.5 g

**24 (日)** ロールキャベツのトマト煮込み  
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味  
マリーネサラダ  
ごはん・汁物

**25 (月)** 筑前煮  
きのこの八宝菜  
千ゲン菜と春雨の辛子和え  
ご飯・汁物

**26 (火)** 納豆  
豚すき風煮物  
一夜漬け  
ご飯・汁物

**27 (水)** 牛肉となめこのいも煮  
鶏ミンチとフキの炒め煮  
青菜のおろし和え  
ごはん・汁物

**28 (木)** さつまいもと豚肉の揚煮  
大根とツナの炒め物  
インゲンのごま和え  
ごはん・汁物

**29 (金)** 納豆  
牛肉とキャベツの炒め物  
ごぼうの柚子風味  
ごはん・汁物

**30 (土)** 炒り豆腐  
鶏肉と野菜の中華炒め  
もずくの酢の物  
ご飯・汁物

カロリー 478 kcal  
蛋白質 13.5 g 脂質 10.7 g  
炭水化物 81.1 g 塩分 3.0 g

カロリー 471 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 8.9 g  
炭水化物 79.4 g 塩分 2.9 g

カロリー 407 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 5.8 g  
炭水化物 72.4 g 塩分 2.3 g

カロリー 453 kcal  
蛋白質 14.7 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 80.3 g 塩分 3.1 g

カロリー 499 kcal  
蛋白質 16.3 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 84.8 g 塩分 2.6 g

カロリー 493 kcal  
蛋白質 15.1 g 脂質 12.9 g  
炭水化物 75.6 g 塩分 2.3 g

カロリー 450 kcal  
蛋白質 15.8 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 76.3 g 塩分 2.6 g

**31 (日)** ミートインオムレツ  
フロッコリーとハムのクリーム煮  
キャベツサラダ  
ごはん・汁物

カロリー 423 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 8.3 g  
炭水化物 73.5 g 塩分 2.2 g

ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。

2021





# 2021年1月昼食メニュー

**3 (日)** アジのみりん焼  
豚すき風煮物  
法蓮草ソテー  
ごはん・汁物

**4 (月)** 照焼ハンバーグ  
ジャーマンポテト  
野菜のトマトビーンズ  
ごはん・汁物

**5 (火)** あぶらかれい生姜煮  
鶏肉のネギ味噌炒め  
フロッコリーの煮物  
ごはん・汁物

**6 (水)** 油淋鶏  
豆腐のかに風あんかけ  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
ごはん・汁物

**7 (木)** 彩り八宝菜  
チキンアラビアータ  
ひじきとベーコンの煮物  
ごはん・汁物

**1 (金)** フリの照焼  
寄せ豆腐のうすあん  
えのきのきんぴら  
ごはん・汁物

**2 (土)** 鶏肉のチリソース煮  
きのこの八宝菜  
春雨とじゃが芋の明太炒め  
ごはん・汁物

カロリー 583 kcal  
蛋白質 22.1 g 脂質 19.2 g  
炭水化物 75.7 g 塩分 3.5 g

カロリー 573 kcal  
蛋白質 17.2 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 88.9 g 塩分 3.2 g

**8 (金)** 豚ヒレ肉の酢豚  
三井寺煮  
青菜のおかかマヨネーズ  
ごはん・汁物

**9 (土)** 鯖の生姜煮  
豚肉とさくらげの卵炒め  
青菜のおろし和え  
ごはん・汁物

カロリー 499 kcal  
蛋白質 20.6 g 脂質 6.4 g  
炭水化物 73.9 g 塩分 2.4 g

カロリー 507 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 11.1 g  
炭水化物 84.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 512 kcal  
蛋白質 22.8 g 脂質 11.3 g  
炭水化物 74.5 g 塩分 3.1 g

カロリー 606 kcal  
蛋白質 19.2 g 脂質 20.8 g  
炭水化物 81.2 g 塩分 3.0 g

カロリー 481 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 78.3 g 塩分 2.6 g

カロリー 546 kcal  
蛋白質 19.1 g 脂質 14.7 g  
炭水化物 81.9 g 塩分 3.4 g

カロリー 601 kcal  
蛋白質 20.2 g 脂質 22.9 g  
炭水化物 74.2 g 塩分 2.4 g

**10 (日)** 鶏豆腐  
野菜たっぷりマーボー炒め  
フロッコリーのカニカママヨネーズ  
ごはん・汁物

**11 (月)** 白身フライ  
じゃが芋のカレー煮  
鶏肉とオクラの中華風  
ごはん・汁物

**12 (火)** ポークジンジャー  
じぶ風煮物  
マカロニの明太和え  
ごはん・汁物

**13 (水)** 牛肉と厚揚げの甘辛煮  
白滝の炒り煮  
野菜の三杯酢  
ごはん・汁物

**14 (木)** フリの磯辺焼  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え  
ひじきとさつま揚げの煮物  
ごはん・汁物

**15 (金)** チキンピカタ  
和風ポトフ  
キャベツのサラダ  
ごはん・汁物

**16 (土)** アジのごま醤油焼  
鶏肉のすき焼煮  
青菜のおかかマヨネーズ和え  
ごはん・汁物

カロリー 533 kcal  
蛋白質 18.6 g 脂質 15.3 g  
炭水化物 77.5 g 塩分 2.4 g

カロリー 601 kcal  
蛋白質 17.5 g 脂質 20.0 g  
炭水化物 84.2 g 塩分 2.4 g

カロリー 568 kcal  
蛋白質 20.1 g 脂質 15.9 g  
炭水化物 82.9 g 塩分 3.3 g

カロリー 460 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 78.2 g 塩分 3.6 g

カロリー 494 kcal  
蛋白質 17.9 g 脂質 13.1 g  
炭水化物 75.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 550 kcal  
蛋白質 15.9 g 脂質 17.1 g  
炭水化物 80.2 g 塩分 2.7 g

カロリー 492 kcal  
蛋白質 22.6 g 脂質 11.7 g  
炭水化物 70.4 g 塩分 2.4 g

**17 (日)** 菜の花と牛肉の煮物  
蒸しシュウマイ  
白菜の生姜和え  
ごはん・汁物

**18 (月)** キーマカレー  
クリームコロッケ  
大根とかにかまのサラダ  
ごはん・汁物

**19 (火)** 親子丼  
ナスのそぼろあん  
野菜のピーナッツ和え  
ごはん・汁物

**20 (水)** 揚げ出し豆腐  
フロッコリーの煮物  
大根と竹輪の酢の物  
ごはん・汁物

**21 (木)** あぶらかれい味噌煮  
白菜とミンチの中華炒め  
法蓮草と薩摩芋の和風味  
ごはん・汁物

**22 (金)** 豚肉とごぼうの生姜煮  
ベーコンポテト  
もずくの酢の物  
ごはん・汁物

**23 (土)** 中華丼の具  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え  
三色炒め煮  
ご飯・汁物

カロリー 489 kcal  
蛋白質 17.1 g 脂質 10.9 g  
炭水化物 77.9 g 塩分 2.8 g

カロリー 621 kcal  
蛋白質 19.3 g 脂質 19.3 g  
炭水化物 90.3 g 塩分 3.3 g

カロリー 558 kcal  
蛋白質 16.8 g 脂質 18.4 g  
炭水化物 78.6 g 塩分 3.5 g

カロリー 529 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 15.2 g  
炭水化物 79.7 g 塩分 2.3 g

カロリー 491 kcal  
蛋白質 22.9 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 77.5 g 塩分 2.7 g

カロリー 488 kcal  
蛋白質 15.8 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 83.7 g 塩分 2.5 g

カロリー 471 kcal  
蛋白質 17.9 g 脂質 7.6 g  
炭水化物 79.8 g 塩分 3.1 g

**24 (日)** 焼肉塩炒め  
スイートおさつ  
パンサンサー  
ごはん・汁物

**25 (月)** アジの味噌焼  
豚肉と厚揚げの煮物  
オクラとそぼろのピーナッツ和え  
ご飯・汁物

**26 (火)** えびカツ  
花野菜と鶏肉のバジル炒め  
ベーコンのごま酢和え  
ご飯・汁物

**27 (水)** フリのごま焼  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ  
白菜と厚揚げのとろみ煮  
ごはん・汁物

**28 (木)** カルピ丼  
豆腐としめじのとろみ煮  
コールスローサラダ  
ごはん・汁物

**29 (金)** 彩り八宝菜  
竹輪の天ぷら  
インゲンのごま和え  
ごはん・汁物

**30 (土)** 鶏もも竜田揚げ  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
ミックスマカロニサラダ  
ご飯・汁物

カロリー 548 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 96.4 g 塩分 2.6 g

カロリー 467 kcal  
蛋白質 22.1 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 74.1 g 塩分 2.6 g

カロリー 522 kcal  
蛋白質 16.4 g 脂質 14.6 g  
炭水化物 78.3 g 塩分 2.4 g

カロリー 549 kcal  
蛋白質 20.5 g 脂質 18.8 g  
炭水化物 70.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 567 kcal  
蛋白質 14.2 g 脂質 18.9 g  
炭水化物 81.3 g 塩分 3.3 g

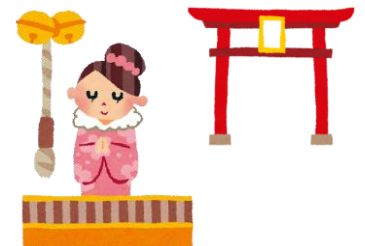
カロリー 474 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 79.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 571 kcal  
蛋白質 18.5 g 脂質 18.7 g  
炭水化物 80.2 g 塩分 2.7 g

**31 (日)** 白身魚の和風あん  
麩と豚肉のチャンプルー  
和風サラダ  
ごはん・汁物

カロリー 517 kcal  
蛋白質 20.5 g 脂質 12.9 g  
炭水化物 76.4 g 塩分 2.5 g

ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。





# 2021年1月夕食メニュー

**3 (日)** えびのスーフ炒め  
マーボ豆腐  
オクラのペペロンチーノ  
ごはん・汁物

**4 (月)** 白身魚の青じそ焼  
豆腐の和風煮  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
ごはん・汁物

**5 (火)** ハヤシライス  
メンチカツ  
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味  
ごはん・汁物

**6 (水)** ほっけ塩焼  
さつまいものケチャップ煮  
ウインナーときのこの炒め物  
ごはん・汁物

**7 (木)** 牛肉とキャベツの炒め物  
蕪のどぼろ煮  
はんぺんの玉子とし  
ごはん・汁物

**1 (金)** 牛肉とふきのしぐれ煮  
里芋田楽  
大根と小松菜の煮物  
ごはん・汁物

**2 (土)** 鮭の西京焼  
南瓜の梅あんかけ  
春菊と豚肉の炒め物  
ごはん・汁物

**8 (金)** 大根と鶏肉の煮物  
さつまいもの味噌炒め  
和風マヨネーズ  
ごはん・汁物

**9 (土)** チキン南蛮  
野菜のカレー炒め  
かぼちゃのオリーブサラダ  
ごはん・汁物

**10 (日)** 赤魚のごま焼  
ナスの挽肉炒め  
ハンサンスー  
ごはん・汁物

**11 (月)** クリーム煮込みハンバーグ  
大根とツナの炒め物  
ベーコンのサラダ  
ごはん・汁物

**12 (火)** 白身魚の西京焼  
きのこの八宝菜  
青菜のわさび和え  
ごはん・汁物

**13 (水)** 鶏団子のケチャップ煮  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
ヘーコンと白菜のマリネ  
ごはん・汁物

**14 (木)** 豚肉と野菜の生姜炒め  
豆腐としめじのどろみ煮  
こんにゃくの中華和え  
ごはん・汁物

**15 (金)** サバのおろしポン酢  
鶏ミンチとフキの炒め煮  
青梗菜の胡麻豆板醤和え  
ごはん・汁物

**16 (土)** 豚バラとキャベツの山椒炒め  
中華うま煮  
スパゲティサラダ  
ごはん・汁物

**17 (日)** 白身魚みりん  
厚揚げのどぼろ煮  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ  
ごはん・汁物

**18 (月)** すき焼  
鶏肉と蓮根の黒酢あん  
じゃがベーコンサラダ  
ごはん・汁物

**19 (火)** ぶり大根  
インゲンと豚肉のトマト炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ  
ごはん・汁物

**20 (水)** 餃子・焼売セット  
カジキとチンゲン菜の酢豚風  
赤玉南瓜のクリームサラダ  
ごはん・汁物

**21 (木)** 照焼チキン  
ツナの玉子とし  
菜の花のなめこおろし  
ごはん・汁物

**22 (金)** 赤魚の幽庵焼  
豆腐の五目煮  
揚げナスのめかぶ和え  
ごはん・汁物

**23 (土)** 鶏肉のカレー風味揚げ  
ジャガイモのクリーム煮  
フロッコリーのサラダ  
ご飯・汁物

**24 (日)** 豚肉と大根のごま風味  
鶏肉のネギ味噌炒め  
和風サラダ  
ごはん・汁物

**25 (月)** 鶏の酒蒸し香味ソース  
ジャーマンポテト  
青菜のおかかマヨネーズ  
ご飯・汁物

**26 (火)** 鯖のみぞれ煮  
野菜たっぷりマーボー炒め  
白菜の辛子柚子和え  
ご飯・汁物

**27 (水)** 和風煮込みハンバーグ  
野菜のカレー炒め  
法蓮草とハムのマリネ  
ごはん・汁物

**28 (木)** サワラの梅だし焼  
ひき肉と里芋の味噌煮  
青梗菜の胡麻豆板醤和え  
ごはん・汁物

**29 (金)** ハーフチキンソテー  
スッキーニのトマト炒め  
青菜の山かけ  
ごはん・汁物

**30 (土)** ホッケの磯辺焼  
豚肉と大根のピリ辛煮  
野菜のおひたし  
ご飯・汁物

**31 (日)** 豚肉の生姜焼  
里芋のかに風あんかけ  
揚げナスのめかぶ和え  
ごはん・汁物

カロリー 553 kcal  
蛋白質 19.1 g 脂質 14.6 g  
炭水化物 80.0 g 塩分 2.7 g

カロリー 623 kcal  
蛋白質 18.2 g 脂質 20.6 g  
炭水化物 89.1 g 塩分 2.9 g

カロリー 537 kcal  
蛋白質 16.7 g 脂質 15.4 g  
炭水化物 79.1 g 塩分 2.6 g

カロリー 481 kcal  
蛋白質 16.4 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 83.1 g 塩分 3.3 g

カロリー 457 kcal  
蛋白質 19.0 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 74.1 g 塩分 2.9 g

カロリー 457 kcal  
蛋白質 17.0 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 73.7 g 塩分 2.2 g

カロリー 444 kcal  
蛋白質 17.7 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 69.1 g 塩分 2.1 g



ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。