



# 2022年1月朝食メニュー

**1 (土)** 筑前煮  
さつまいの甘露煮  
鶏ミンチとふきの炒め煮

カロリー 214 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 6.3 g  
炭水化物 28.9 g 塩分 1.4 g

**8 (土)** 豚肉としめじの生姜バター風味  
ナスと麩の炒め煮  
白菜の辛子柚子和え

**2 (日)** 豚肉の柳川煮  
ひき肉と里芋の味噌煮  
白菜ときこの煮物

**3 (月)** 鶏ごぼう  
野菜の味噌風味  
カリフラワーの甘酢漬け

**4 (火)** 納豆  
キャベツと豚肉のカキソース炒め  
鶏ミンチと小松菜の煮物

**5 (水)** がんもと白菜の煮物  
コンニャクとごぼうの煮物  
白菜のスーフ煮

**6 (木)** 大根と豚肉の甘辛煮  
根菜のごま酢炒め  
ひじきの五目煮

**7 (金)** 納豆  
カジキとチンゲン菜の酢豚風  
ウインナーときこの炒め物

カロリー 208 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 11.1 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 1.5 g

カロリー 166 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 6.4 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 141 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 8.7 g 塩分 1.1 g

カロリー 145 kcal  
蛋白質 7.9 g 脂質 6.7 g  
炭水化物 13.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 237 kcal  
蛋白質 7.1 g 脂質 12.1 g  
炭水化物 24.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 112 kcal  
蛋白質 8.2 g 脂質 4.8 g  
炭水化物 10.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 158 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 11.5 g 塩分 1.8 g

**9 (日)** 豚バラと白菜のクリーム煮  
スパトマト炒め  
キャベツの白ドレ和え

**10 (月)** 高野豆腐と牛肉の煮込み  
白菜とミンチの中華炒め  
インゲンのごま和え

**11 (火)** 納豆  
じぶ風煮物  
若芽とパインの酢の物

**12 (水)** 厚揚げのそぼろ煮  
中華うま煮  
じゃが芋の中華風サラダ

**13 (木)** 温泉玉子  
豚肉と里芋のごま煮  
春雨のサラダ

**14 (金)** 納豆  
牛肉の甘酢炒め  
ハムの和風サラダ

**15 (土)** 鶏肉ピーマン炒め  
ツナの玉子とじ  
春菊のごまポン酢和え

カロリー 240 kcal  
蛋白質 6.7 g 脂質 13.6 g  
炭水化物 22.8 g 塩分 1.3 g

カロリー 185 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 16.0 g 塩分 1.5 g

カロリー 103 kcal  
蛋白質 6.7 g 脂質 3.7 g  
炭水化物 11.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 137 kcal  
蛋白質 6.4 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 15.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 191 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 12.0 g 塩分 1.1 g

カロリー 195 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 12.9 g  
炭水化物 11.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 185 kcal  
蛋白質 11.3 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 14.0 g 塩分 1.6 g

**16 (日)** ロールキャベツのスーフ煮  
フロッコリーとハムのクリーム煮  
大根とかにかまのサラダ

**17 (月)** 鶏肉とじゃが芋の揚煮  
法蓮草と油揚げの煮物  
オクラのごま和え

**18 (火)** 納豆  
麩の玉子とじ  
和風スパゲティ

**19 (水)** キャベツと豚肉のカキソース炒め  
五目巾着煮  
若芽の酢の物

**20 (木)** 鶏肉と厚揚げの煮物  
赤玉南瓜ときこのクリーム煮  
青梗菜の胡麻豆粕醤和え

**21 (金)** 納豆  
牛肉ときこの甘辛炒め  
大根と青菜の柚子和え

**22 (土)** 炒り豆腐  
五目炒め煮  
白菜と若芽のナムル

カロリー 112 kcal  
蛋白質 4.9 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 12.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 183 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 18.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 133 kcal  
蛋白質 7.0 g 脂質 5.9 g  
炭水化物 12.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 186 kcal  
蛋白質 7.4 g 脂質 12.1 g  
炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 201 kcal  
蛋白質 9.9 g 脂質 11.5 g  
炭水化物 14.2 g 塩分 1.3 g

カロリー 131 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 10.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 156 kcal  
蛋白質 10.2 g 脂質 6.2 g  
炭水化物 15.6 g 塩分 1.7 g

**23 (日)** 豚肉と白菜のトマト煮込み  
じゃが芋の洋風あんかけ  
キャベツのピーナッツ和え

**24 (月)** 筑前煮  
コーンと挽肉の炒め物  
春雨の酢の物

**25 (火)** 納豆  
豚肉と厚揚げの煮物  
バンバンジーサラダ

**26 (水)** がんもどきの含め煮  
じゃが芋と人参のカレー炒め  
青菜のおろし和え

**27 (木)** さつまいと豚肉の揚煮  
大根とツナの炒め物  
ごぼうのみかぶ和え

**28 (金)** 納豆  
カジキの和風煮  
根菜の柚子マリネ

**29 (土)** 大根と鶏肉のバター醤油  
白菜のスーフ煮  
もずくの酢の物

カロリー 186 kcal  
蛋白質 5.8 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 14.3 g 塩分 0.9 g

カロリー 189 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 18.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 139 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 7.4 g  
炭水化物 9.2 g 塩分 0.9 g

カロリー 129 kcal  
蛋白質 5.9 g 脂質 4.7 g  
炭水化物 16.5 g 塩分 1.8 g

カロリー 183 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 22.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 121 kcal  
蛋白質 8.4 g 脂質 4.6 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.1 g

カロリー 102 kcal  
蛋白質 6.5 g 脂質 4.7 g  
炭水化物 9.0 g 塩分 1.3 g

**30 (日)** じゃが芋ミグラスソース  
スパゲティイタリアン  
フロッコリーのサラダ

**31 (月)** キャベツと豚肉のカキソース炒め  
ツナあっさり煮  
春菊のおひたし

カロリー 220 kcal  
蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 26.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 151 kcal  
蛋白質 6.5 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 10.9 g 塩分 1.6 g





# 2022年1月昼食メニュー

**2 (日)** 大根と鶏肉の煮物  
春菊と豚肉の炒め物  
若布の塩こうじ和え

**3 (月)** 白身魚の生姜煮  
えびのケチャップ炒め  
法蓮草と油揚げの煮物

**4 (火)** 野菜コロッケ  
大根と鶏肉のバター醤油  
さつま揚げと小松菜の煮浸し

**5 (水)** 照焼チキン  
ひき肉と豆腐のうま煮  
春雨の中華和え

**6 (木)** メバルのバジルオリーブ焼  
ベーコンポテト  
インゲンとえのきの炒め物

**7 (金)** 焼肉塩炒め  
五目豆腐煮  
なすの中華風南蛮漬け

**1 (土)** フリの照焼  
白菜と厚揚げのとうみ煮  
五目うの花  
小豆ご飯の素

カロリー 250 kcal  
蛋白質 16.2 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 17.1 g 塩分 3.0 g

**8 (土)** ぼっかけみりん焼  
油揚げの玉子とじ  
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 207 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 11.1 g  
炭水化物 14.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 129 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 2.1 g  
炭水化物 12.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 236 kcal  
蛋白質 7.0 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 21.0 g 塩分 1.1 g

カロリー 259 kcal  
蛋白質 12.4 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 126 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 4.3 g  
炭水化物 10.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 295 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 19.5 g  
炭水化物 12.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 140 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 4.8 g  
炭水化物 11.3 g 塩分 1.5 g

**9 (日)** 花野菜と鶏肉のバジル炒め  
野菜炒め  
ひじきとごぼうのナムル

**10 (月)** サーモンフライ  
ベーコンと野菜のソテー  
鶏肉とオクラの中華風

**11 (火)** 豚ロースの生姜焼  
揚ナスの煮物  
野菜のおひたし

**12 (水)** ミックスカレー  
ミートインオムレツ  
法蓮草とツナのトマトマリネ

**13 (木)** フリの塩焼  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え  
ひじきとベーコンの煮物

**14 (金)** ハーフチキンソテー  
白菜のスーフ煮  
フロッキーのカニカママヨネーズ

**15 (土)** 赤魚のみぞれ煮  
ひき肉と里芋の味噌煮  
青菜のわさび和え

カロリー 208 kcal  
蛋白質 9.1 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 12.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 292 kcal  
蛋白質 13.3 g 脂質 18.5 g  
炭水化物 17.8 g 塩分 1.3 g

カロリー 227 kcal  
蛋白質 13.3 g 脂質 12.7 g  
炭水化物 11.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 259 kcal  
蛋白質 11.2 g 脂質 14.2 g  
炭水化物 21.7 g 塩分 2.4 g

カロリー 196 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 7.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 166 kcal  
蛋白質 10.7 g 脂質 10.6 g  
炭水化物 6.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 171 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 6.6 g  
炭水化物 15.2 g 塩分 1.6 g

**16 (日)** 鶏肉のレモン風味焼  
麩とえのきのさっと煮  
なすの中華風南蛮漬け

**17 (月)** メバルみりん焼  
野菜のチリソース煮  
れんこんサラダ

**18 (火)** ポークチャップ  
野菜炒め  
人参と春雨のサラダ

**19 (水)** 野菜たっぷりハンバーグ (デミグラスソース)  
豆腐の五目煮  
春菊のおひたし

**20 (木)** サワラのごま醤油焼  
しめじの中華玉子とじ  
キャベツの白だし和え

**21 (金)** えびかつ  
焼きそば  
フロッキーのサラダ

**22 (土)** フリの西京焼  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え  
三色炒め煮

カロリー 181 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 8.8 g 塩分 1.3 g

カロリー 157 kcal  
蛋白質 10.6 g 脂質 6.1 g  
炭水化物 15.2 g 塩分 1.8 g

カロリー 250 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 24.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 162 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 7.1 g  
炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 179 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 7.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 216 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 24.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 137 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 2.4 g  
炭水化物 13.8 g 塩分 1.7 g

**23 (日)** 鶏の幽庵焼  
油揚げの玉子とじ  
和風サラダ

**24 (月)** カレイ塩焼  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
大根と若芽の梅おかか

**25 (火)** ナスと鶏肉のしぎ焼  
蒸しシュウマイ  
キャベツとベーコンの和え物

**26 (水)** 鯖の生姜煮  
大根とひじきのうま煮  
法蓮草のごま和え

**27 (木)** ささみ大葉フライ  
えびのスーフ炒め  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**28 (金)** オムレツイタリアンソース  
豚肉とときのこのペペロンチーノ  
南瓜サラダ

**29 (土)** クリーム煮込みハンバーグ  
野菜のバジルチーズ焼き  
マカロニサラダ

カロリー 275 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 16.7 g  
炭水化物 13.3 g 塩分 1.2 g

カロリー 129 kcal  
蛋白質 14.9 g 脂質 4.4 g  
炭水化物 7.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 311 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 17.6 g  
炭水化物 19.5 g 塩分 2.6 g

カロリー 258 kcal  
蛋白質 13.4 g 脂質 16.5 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 194 kcal  
蛋白質 11.3 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 20.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 285 kcal  
蛋白質 10.7 g 脂質 20.5 g  
炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g

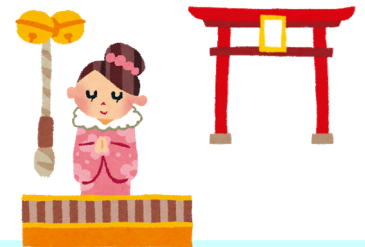
カロリー 287 kcal  
蛋白質 9.1 g 脂質 16.5 g  
炭水化物 23.2 g 塩分 1.3 g

**30 (日)** 白身魚の和風きのこあん  
豚すき風煮物  
なすの中華風南蛮漬け

**31 (月)** 鶏団子の照煮  
春雨のごま炒め  
コーンサラダ

カロリー 189 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 9.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 209 kcal  
蛋白質 6.2 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 22.1 g 塩分 1.7 g





# 2021年1月夕食メニュー

1 (土) すき焼  
蕪のとうとう煮  
大豆と椎茸の煮物

カロリー 231 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 16.2 g 塩分 1.7 g

2 (日) ます白樺焼  
れんごんの五目炒め煮  
一夜漬 (白菜昆布)

3 (月) 豆腐ハンバーグ (かけだれ)  
ツナあっさり煮  
メンマのごま炒め

4 (火) 牛丼の具  
麩の野菜あんかけ  
ひじきとベーコンの煮物

5 (水) 鯖のおろしポン酢  
鶏肉のすき焼煮  
切干大根のカレーきんぴら

6 (木) 八宝菜  
さつま揚げの味噌炒め  
ぜんまいとミンチの煮物

7 (金) 鶏のごまタレ煮  
ふきと大根のスーフ煮  
さつま芋の土佐煮

8 (土) 豆腐のツナあんかけ  
鶏肉と野菜の中華炒め  
南瓜サラダ

カロリー 175 kcal  
蛋白質 16.2 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 8.5 g 塩分 1.3 g

カロリー 145 kcal  
蛋白質 5.0 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 325 kcal  
蛋白質 12.8 g 脂質 22.0 g  
炭水化物 16.9 g 塩分 2.4 g

カロリー 260 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 17.4 g  
炭水化物 9.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 205 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 17.3 g 塩分 2.6 g

カロリー 278 kcal  
蛋白質 14.9 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 14.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 236 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 15.1 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 1.5 g

9 (日) 赤魚の甘辛タレ  
三井寺煮  
パンサンヌー

10 (月) 鶏団子のケチャップ煮  
大根とツナの炒め物  
カボチャとレンコンのサラダ

11 (火) サワラの梅タレ焼  
豆腐のかに風あんかけ  
切干と人参のハリハリ

12 (水) チキン南蛮  
白菜と油揚げの味噌煮  
フロココリーのサラダ

13 (木) オニオンソースハンバーグ  
スッキーニのトマト炒め  
マリーネサラダ

14 (金) 鯖の磯辺焼  
豆腐としめじのとうもろ煮  
若布の塩こうじ和え

15 (土) おでん  
豚肉とキャベツのごま風味炒め  
おかかと玉ねぎのサラダ

カロリー 253 kcal  
蛋白質 15.1 g 脂質 14.7 g  
炭水化物 14.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 222 kcal  
蛋白質 8.2 g 脂質 10.6 g  
炭水化物 24.1 g 塩分 2.2 g

カロリー 148 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 5.9 g  
炭水化物 9.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 303 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 17.6 g  
炭水化物 23.0 g 塩分 2.7 g

カロリー 171 kcal  
蛋白質 7.1 g 脂質 7.1 g  
炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 211 kcal  
蛋白質 10.5 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 9.7 g 塩分 1.4 g

カロリー 204 kcal  
蛋白質 7.3 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 14.5 g 塩分 2.0 g

16 (日) ホッケの幽庵焼  
蕪のそぼろ煮  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

17 (月) 肉カボチャ  
白身魚のしんじょう  
白菜の生姜和え

18 (火) 中華丼  
里芋のかに風あんかけ  
ゴボウのピリ辛サラダ

19 (水) あぶらかれい味噌煮  
鶏じゃが煮  
ベーコンのごま酢和え

20 (木) 肉団子の柚子風味野菜あん  
根菜のごま酢炒め  
菜の花と錦糸玉子のおひたし

21 (金) 赤魚のカレー焼  
鶏肉と野菜の中華炒め  
春菊のおかか和え

22 (土) カルビ丼の具  
ツナあっさり煮  
もずくの酢の物

カロリー 163 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 9.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 249 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 11.5 g  
炭水化物 28.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 198 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 183 kcal  
蛋白質 19.0 g 脂質 5.0 g  
炭水化物 14.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 197 kcal  
蛋白質 7.8 g 脂質 5.3 g  
炭水化物 30.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 135 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 5.1 g  
炭水化物 9.2 g 塩分 1.5 g

カロリー 236 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 14.0 g  
炭水化物 17.8 g 塩分 2.2 g

23 (日) えび団子の炊き合せ  
鶏大豆  
パスタのサラダ

24 (月) 牛肉とキャベツの炒め物  
豆腐の柚子あんかけ  
おかかと玉ねぎのサラダ

25 (火) 太刀魚の青じそ焼  
麩とえのきのさっと煮  
ポテトサラダ

26 (水) ロールキャベツの白味噌仕立て  
鶏肉ビーマン炒め  
ハムとフロココリーのマリーネ

27 (木) さわらの南蛮焼  
ひき肉と里芋の味噌煮  
野菜のおひたし

28 (金) 麻婆豆腐  
チャプチェ  
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

29 (土) ホッケの磯辺焼  
豚肉と冬野菜の味噌炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 275 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 15.6 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 360 kcal  
蛋白質 12.1 g 脂質 27.2 g  
炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 192 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 10.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 162 kcal  
蛋白質 8.0 g 脂質 7.6 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 1.6 g

カロリー 129 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 4.4 g  
炭水化物 13.1 g 塩分 1.3 g

カロリー 261 kcal  
蛋白質 10.5 g 脂質 16.0 g  
炭水化物 17.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 185 kcal  
蛋白質 13.6 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 9.3 g 塩分 1.6 g

30 (日) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て  
里芋のかに風あんかけ  
ハムの和風サラダ

31 (月) さばみりん干焼  
白菜とミンチの中華炒め  
野菜の三杯酢

カロリー 308 kcal  
蛋白質 15.2 g 脂質 18.8 g  
炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 231 kcal  
蛋白質 11.4 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 13.6 g 塩分 1.8 g

