

2023年1月朝食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
1 筑前煮 さつまいもの土佐煮 大根の甘酢漬け	2 鶏ごぼう 厚揚げのそぼろ煮 麩と大根の煮物	3 かんとんときの含め煮 豚肉と蓮根の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	4 肉団子と白菜の煮物 蕪のそぼろ煮 春雨としめじの炒め物	5 大根と豚肉の甘辛煮 ナスの挽肉炒め じゃが芋の中華風サラダ	6 鶏肉のすき焼煮 マカロニと白菜のツナクリーム煮 フロッキーの煮物	7 豚肉としめじの生姜バター風味 揚げナスの肉味噌からめ 高野豆腐の炒り煮
カロリー 195 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 27.0 g 塩分 1.4 g	カロリー 184 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 171 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 123 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 4.4 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.5 g	カロリー 215 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.4 g	カロリー 185 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.4 g	カロリー 237 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.9 g
8 しめじの中華玉子とし スパマト炒め キャベツソテー	9 牛肉と春雨の炒め物 白菜とミンチの中華炒め インゲンのごま和え	10 納豆 じぶ風煮物 若芽とパインの酢の物	11 温泉玉子 チャフチェ オクラのごま和え	12 豚肉ときのこの香草炒め ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨のサラダ	13 納豆 牛肉の甘酢炒め ハムの和風サラダ	14 鶏肉ピーマン炒め きのこ玉ねぎの卵とし 法蓮草とひじきのナムル
カロリー 175 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 21.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 244 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.4 g	カロリー 105 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.1 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 11.4 g 塩分 1.5 g	カロリー 205 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.4 g	カロリー 188 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 11.4 g 塩分 1.1 g	カロリー 178 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.8 g
15 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め フロッキーとハムのクリーム煮 キャロットラペ	16 豚肉と大根のピリ辛煮 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物	17 納豆 鶏じゃがが煮 和風スパゲティ	18 豚肉と冬野菜の味噌炒め 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え	19 牛肉と厚揚げの甘辛煮 五色煮 さっぱりポテトサラダ	20 納豆 豚肉と野菜の生姜炒め 大根と青菜の柚子和え	21 炒り豆腐 五目炒め煮 白菜と若芽のナムル
カロリー 263 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 141 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 5.6 g 炭水化物 15.0 g 塩分 0.9 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 128 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 5.8 g 炭水化物 10.6 g 塩分 1.3 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
22 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	23 筑前煮 コーンと挽肉の炒め物 ハムと春雨のサラダ	24 納豆 豚肉じゃがが煮 パンバンジーサラダ	25 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 春雨のごま炒め 青菜のわさび和え	26 さつまいもと豚肉の揚煮 大根とツナの炒め物 ごぼうのめかぶ和え	27 納豆 厚揚げと若芽の玉子とし 根菜の柚子マリネ	28 大根と鶏肉のバター醤油 白菜のスーフ煮 人参と若芽の酢の物
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 202 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.1 g 炭水化物 20.4 g 塩分 1.8 g	カロリー 125 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 4.8 g 炭水化物 12.7 g 塩分 0.9 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 23.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 111 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 10.5 g 塩分 0.9 g	カロリー 102 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 4.8 g 炭水化物 8.8 g 塩分 1.4 g
29 じゃが芋ネグラスソース スパゲティイタリアン フロッキーのサラダ	30 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	31 納豆 豚肉の柳川煮 若芽の酢の物				
カロリー 221 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 26.9 g 塩分 1.4 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	カロリー 149 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 10.4 g 塩分 1.1 g				



2023年1月昼食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
1 フリの照焼 (厚焼玉子) 豚肉とごぼうの生姜煮 五目うの花 小豆ごはんの素	2 豆腐ハンバーグ (かけだれ) (オクラのペペロンチーノ) 和風ポトフ キャベツの漬物柚子風味	3 鶏の天ぷら (高野豆腐煮) 大根と鶏肉のバター醤油 白菜の煮びたし 天ぷらのタレ	4 あぶらかれい味噌煮 (一口ナスのオランダ煮) 肉じゃが煮 大根と小松菜の煮物	5 ハヤシライスのルー フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	6 ポテトコロケ (きくらげとこんにゃくの佃煮) 豚肉の柳川煮 キャベツと油揚げの味噌煮	7 焼肉塩炒め さつまいの味噌炒め じゃが芋と人参のカレー炒め
カロリー 347 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 25.2 g 塩分 3.8 g	カロリー 159 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 151 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 5.6 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.5 g	カロリー 178 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.4 g 塩分 3.0 g	カロリー 298 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 26.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 288 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.9 g 塩分 2.0 g
8 肉カボチャ 春菊と厚揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル	9 ハムカツ (きのこソテー) 蕪のとうとう煮 鶏肉とオクラの中華風	10 赤魚のみぞれ煮 (うま塩キャベツ) 揚ナスの煮物 切干大根の洋風サラダ	11 チキンのおろしトマトソース (じゃが芋のカレーとぼろ煮) 野菜とハムの卵炒め キャベツの白ドレ和え	12 カレイ塩焼 (人参のきんぴら) ひじきとベーコンの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	13 キャベツメンチ (菜の花のおひたし) 豆腐としめじのとうとう煮 若布の塩こうじ和え	14 さわら味噌焼 (カリフラワーのカレー炒め) 春雨の五目炒め 青菜のわさび和え
カロリー 223 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 8.7 g 炭水化物 29.3 g 塩分 2.1 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 182 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 237 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 147 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.6 g 炭水化物 9.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 18.8 g 塩分 2.4 g
15 鶏肉のレモン風味焼 (ジャガ芋ソテー) 白菜と麩の玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	16 ます白糍焼 (大豆と椎茸の煮物) 野菜のチリソース煮 フロッコリーのツナマヨ和え	17 ポークチャップ 竹輪と玉ねぎの卵とじ 白菜の生姜和え	18 鶏の酒蒸し香味ソース (スパソテー) 中華うま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	19 サワラのごま醤油焼 (マカロニの明太マヨ和え) しめじの中華玉子とじ キャベツの白ドレ和え	20 えびカツ (チンゲン菜ソテー) 焼きとば フロッコリーのサラダ	21 カルビ丼の具 蕪のとうとう煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ
カロリー 179 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.4 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 301 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 15.2 g 塩分 2.4 g	カロリー 218 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.1 g 塩分 2.2 g
22 鶏の柚子胡椒炒め 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし	23 赤魚のごま焼 (高野豆腐の味噌煮) ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根と若芽の梅おかか	24 さつまいと鶏肉のシチュー 麩と大根の煮物 小松菜と人参の酢味噌和え	25 あぶらかれいみぞれ煮 (きんぴら) さつまいの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	26 鶏もも竜田揚げ (ぜんまいとミンチの煮物) えびのスーフ炒め れんこんサラダ	27 オムレツイタリアンソース (ピーマンソテー) 豚肉とさつまいのごま炒め ポテコーンサラダ	28 白菜煮込みハンバーグ (人参グラッセ) 麩の玉子とじ マカロニサラダ
カロリー 189 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 11.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 155 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 192 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 21.2 g 塩分 1.4 g	カロリー 189 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 4.0 g 炭水化物 19.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 22.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.2 g 塩分 1.8 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.7 g 塩分 1.9 g
29 鯖の生姜煮 (竹輪煮) 豚すき風煮物 なすの中華風南蛮漬汁	30 鶏団子の照煮 春雨のごま炒め ごぼうの柚子風味	31 あんかけお魚ハンバーグ (オクラのペペロンチーノ) ネギ味噌炒め かぼちゃのタルタルサラダ				
カロリー 283 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 166 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.6 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.4 g				



2023年1月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
1 すき焼 (きのこの佃煮) さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 赤玉南瓜の揚げ煮	2 ほっけみりん焼 (一夜漬(大根人参)) イカと白菜の中華煮 なすのトロトロ生姜煮	3 ホイコーロー 麩の野菜あんかけ なめこと若芽のサッと煮	4 鶏肉のごま醤油焼き (バジルスパ) フロッコリーとハムのクリーム煮 白滝とチンゲン菜の煮物	5 サワラの磯辺焼 (切昆布煮) ベーコンポテト あさりとひじきのあっさり煮	6 えびのケチャップ炒め ふきと大根のスーフ煮 春雨の中華和え	7 揚げ豆腐の南蛮づけ (白菜と若布の煮物) 鶏肉と野菜の中華炒め 大根と椎茸の煮物
8 フリのごま焼 (竹の子と人参のおかか煮) 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 春雨とツナのピリ辛炒め	9 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	10 豚肉の生姜焼 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし	11 鯖の味噌煮 (コーンと挽肉の炒め物) 蕪と鶏肉の煮物 菜の花ときこの和え物	12 オニオンソースハンバーグ (アスパラ) 四川マーボ春雨 春菊のおかか和え	13 照焼チキン (ミックスソテー) 大豆とキャベツのスーフ煮 大根の梅和え	14 ロールキャベツのトマト煮込み (切干大根の洋風さんび) 豚肉とキャベツのごま風味炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え
15 フリの塩焼 (さつまいも揚げと小松菜の煮浸し) 蕪のどぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	16 牛肉の柳川風煮 野菜炒め 人参と春雨のサラダ	17 中華丼の具 ジャガ玉煮 ゴボウのピリ辛サラダ	18 赤魚の生姜煮 (コンニャクとごぼうのきんぴら) 豚バラのすき焼煮 南瓜サラダ	19 肉団子の柚子風味野菜あん れんこんの五目炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	20 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガイモのどぼろ煮 小松菜の辛子和え	21 フリの磯辺焼 (インゲンと人参のグラッセ) ツナあっさり煮 たたきごぼう
22 えび団子の炊き合せ (玉子煮) 豚肉のチリソース炒め パスタのサラダ	23 根菜入りハンバーグ (かけだれ) (さつまいものレモン煮) イカと白菜の中華煮 オクラとツナの胡麻マヨネーズ	24 揚げ豆腐の挽肉あん(フロッコリー付) (大根とひじきの煮物) ナスの挽肉炒め キャベツとベーコンの和え物	25 チキンピカタ (青じそパスタ) ベーコンポテト フロッコリーのカニカママヨネーズ	26 サワラの梅ダレ焼 (キャベツソテー) 竹輪とじゃが芋の玉子とじ ミックスマカロニサラダ	27 麻婆豆腐 チャフチエ キャベツサラダ	28 フリの西京焼 (オクラのごま和え) 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ
29 鶏の幽庵焼 (白菜ときこの煮物) 豆腐のかに風あんかけ ハムの和風サラダ	30 マイルドカレーのルー クリームコロッケ 南瓜サラダ	31 ナスと鶏肉のしじ焼 (金時豆煮) 野菜炒め 法蓮草のおひたし	カリリー 276 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 14.6 g 塩分 1.2 g	カリリー 411 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 26.4 g 炭水化物 34.7 g 塩分 2.6 g	カリリー 225 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.4 g 塩分 2.1 g	