

| 昼食 |                  | 夕食            |   | 昼食              |               | 夕食 |                | 昼食            |   | 夕食             |               |
|----|------------------|---------------|---|-----------------|---------------|----|----------------|---------------|---|----------------|---------------|
| 1月 | 白身魚フライ           | 豚肉の味噌煮込み      | 1 | 豚肉と青菜の塩ダレ炒め     | サワラの西京焼き      | 1  | タラのバジル風味焼き     | 和風ハンバーグ       | 1 | キャベツのレモン酢和え    | もやしのナムル       |
| 1  | ミックスビーンズ         |               | 2 | 切干ゆず風味          | 刻み沢庵          | 2  | タマゴサラダ         | 杏仁豆腐          | 2 | タマゴサラダ         | 杏仁豆腐          |
| 5  | ジャンボシューマイ        | 南瓜と枝豆の煮物      | 2 | 豆腐の挽肉包み         | ゴマドレサラダ       | 9  | 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 | ソーゼージのポトフ風    | 9 | 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 | ソーゼージのポトフ風    |
| 日  | 四色豆腐             | カニカマとキャベツの炒め物 | 日 | 竹の子のピリ辛炒め       | 糸コンと鶏肉の煮物     | 日  | 枝豆とカニカマの煮物     | チンゲン菜のソテー     | 日 | 枝豆とカニカマの煮物     | チンゲン菜のソテー     |
| 木  | コーンとソナのサラダ       | インゲンの胡麻和え     | 木 | エネルギー 261kcal   | エネルギー 314kcal | 木  | エネルギー 240kcal  | エネルギー 189kcal | 木 | エネルギー 240kcal  | エネルギー 189kcal |
|    | エネルギー 279kcal    | エネルギー 296kcal |   | 塩分 1.1g         | 塩分 1.4g       |    | 塩分 1.6g        | 塩分 0.8g       |   | 塩分 1.6g        | 塩分 0.8g       |
| 1月 | あんかけ中華オムレツ       | サバのにんにく焼き     | 1 | 白身魚のみぞれ煮        | ハヤシオムレツ       | 1  | チキンステーキ(塩)     | ブリのごま風味焼き     | 1 | チキンステーキ(塩)     | ブリのごま風味焼き     |
| 1  | もやしとザーサイ炒め       | 高菜漬           | 月 | きゅうりばき          | シャトー人蔘        | 月  | 人蔘マリネサラダ       | ひじき煮          | 月 | 人蔘マリネサラダ       | ひじき煮          |
| 1  | ソナとキャベツの炒め物      | さつま芋とレーズンの煮物  | 2 | ナスの味噌炒め         | 男爵ポテトサラダ      | 3  | 南瓜と蓮根のハニーソース   | 小松菜とタゴのにんにく和え | 3 | 南瓜と蓮根のハニーソース   | 小松菜とタゴのにんにく和え |
| 6  | キノコの味噌マヨグラタン風    | 牛肉と根菜の煮物      | 3 | 親子煮             | ポークビーンズ       | 0  | 野菜のトマト炒め       | 豚肉とこんにゃく炒め    | 0 | 野菜のトマト炒め       | 豚肉とこんにゃく炒め    |
| 日  | 小松菜と穴子の煮漬し       | チンゲン菜の辛子和え    | 日 | 二色和え            | 小松菜の磯辺和え      | 日  | ほうれん草の錦和え      | 大根と竹輪の酢の物     | 日 | ほうれん草の錦和え      | 大根と竹輪の酢の物     |
| 金  | エネルギー 191kcal    | エネルギー 289kcal | 金 | エネルギー 252kcal   | エネルギー 209kcal | 金  | エネルギー 211kcal  | エネルギー 261kcal | 金 | エネルギー 211kcal  | エネルギー 261kcal |
|    | 塩分 1.2g          | 塩分 1.2g       |   | 塩分 1.3g         | 塩分 1.2g       |    | 塩分 1.1g        | 塩分 1.1g       |   | 塩分 1.1g        | 塩分 1.1g       |
| 1月 | カレイの幽庵焼き         | 青椒肉絲          | 1 | 鶏肉とナッツのチリソース    | まぐろハンバーグ      | 1  | 白身魚のかに風あんかけ    | 豚の生姜焼き        | 1 | 白身魚のかに風あんかけ    | 豚の生姜焼き        |
| 1  | ブロッコリーと人参のソテー    | チリ豆腐          | 2 | じゃがバター          | ベジタブルソテー      | 月  | 牛蒡の当座煮         | だし巻き玉子        | 月 | 牛蒡の当座煮         | だし巻き玉子        |
| 7  | ハムと玉葱の玉子とじ       | 鮭じゃが煮         | 4 | いかと高野豆腐のガーリック風味 | あらびき肉シューマイ    | 3  | フルーツ寒天         | あさりと玉葱のにんにく醤油 | 3 | フルーツ寒天         | あさりと玉葱のにんにく醤油 |
| 日  | 長芋の梅和え           | 青菜の辛子胡麻和え     | 日 | ほうれん草の辛子和え      | 南瓜のほっこり煮      | 1  | 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮    | 小松菜の辛子和え      | 1 | 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮    | 小松菜の辛子和え      |
| 土  | エネルギー 175kcal    | エネルギー 253kcal | 土 | エネルギー 222kcal   | エネルギー 262kcal | 土  | エネルギー 148kcal  | エネルギー 219kcal | 土 | エネルギー 148kcal  | エネルギー 219kcal |
|    | 塩分 1.9g          | 塩分 1.2g       |   | 塩分 1.0g         | 塩分 1.4g       |    | 塩分 0.7g        | 塩分 0.8g       |   | 塩分 0.7g        | 塩分 0.8g       |
| 1月 | チキンのオニオンチーズ焼き    | ブリの照焼き        | 1 | サバの竜田揚げ         | 豚肉とアスパラのピリ辛炒め | 1  | アジの味噌煮         | チキンカレー        | 1 | アジの味噌煮         | チキンカレー        |
| 1  | 塩枝豆              | インゲンソテー       | 月 | 蓮根の胡麻和え         | 厚揚げのオランダ煮     | 2  | 小松菜と厚揚げの煮漬し    | 福神漬           | 2 | 小松菜と厚揚げの煮漬し    | 福神漬           |
| 1  | 温野菜サラダ           | 味噌風味きんぴらごぼう   | 2 | 蒸し鶏と茄子の味噌和え     | 野菜炒め          | 5  | 野菜炒め           | 白菜の柚子和え       | 5 | 野菜炒め           | 白菜の柚子和え       |
| 8  | 茄子のサレノ風          | 小松菜と牛肉の煮物     | 日 | ワカメの青シノサラダ      | 白菜の柚子和え       | 日  | ワカメの青シノサラダ     | 白菜の柚子和え       | 日 | ワカメの青シノサラダ     | 白菜の柚子和え       |
| 日  | キャベツのごま酢和え       | 二色豆(黒豆・白花豆)   | 日 | エネルギー 266kcal   | エネルギー 207kcal | 日  | エネルギー 266kcal  | エネルギー 207kcal | 日 | エネルギー 266kcal  | エネルギー 207kcal |
|    | エネルギー 228kcal    | エネルギー 350kcal |   | 塩分 2.0g         | 塩分 1.5g       |    | 塩分 2.0g        | 塩分 1.5g       |   | 塩分 2.0g        | 塩分 1.5g       |
| 1月 | アジの味噌煮           | 牛しぐれ煮         | 1 | すき焼き風煮          | 鮭の塩焼き         | 1  | すき焼き風煮         | 鮭の塩焼き         | 1 | すき焼き風煮         | 鮭の塩焼き         |
| 1  | 人参のナムル           | 大根とカニカマの煮物    | 月 | 五目巾着            | 小松菜とザーサイの炒め物  | 2  | 五目巾着           | 小松菜とザーサイの炒め物  | 2 | 五目巾着           | 小松菜とザーサイの炒め物  |
| 1  | ひじき入りだし巻き玉子      | 彩り炒り豆腐        | 6 | さつま芋の煮しめ        | チャーシュー野菜炒め    | 6  | さつま芋の煮しめ       | チャーシュー野菜炒め    | 6 | さつま芋の煮しめ       | チャーシュー野菜炒め    |
| 9  | 山芋とホタテの柚子風味      | オクラのおかか和え     | 日 | ほうれん草のナムル       | マカロニマリネサラダ    | 日  | ほうれん草のナムル      | マカロニマリネサラダ    | 日 | ほうれん草のナムル      | マカロニマリネサラダ    |
| 日  | 小松菜のベーコン和え       | オクラのおかか和え     | 日 | エネルギー 209kcal   | エネルギー 174kcal | 日  | エネルギー 209kcal  | エネルギー 174kcal | 日 | エネルギー 209kcal  | エネルギー 174kcal |
| 月  | エネルギー 209kcal    | エネルギー 174kcal | 月 | 塩分 0.8g         | 塩分 0.8g       | 月  | エネルギー 209kcal  | エネルギー 174kcal | 月 | エネルギー 209kcal  | エネルギー 174kcal |
|    | 塩分 0.8g          | 塩分 0.8g       |   | 塩分 1.2g         | 塩分 1.1g       |    | 塩分 0.8g        | 塩分 1.1g       |   | 塩分 0.8g        | 塩分 1.1g       |
| 1月 | 油淋鶏              | 八宝菜           | 1 | アジの生姜煮          | チキンカレー        | 1  | アジの生姜煮         | チキンカレー        | 1 | アジの生姜煮         | チキンカレー        |
| 1  | 茹でアスパラ           | ジャガ芋のスライス蒸し   | 2 | 小松菜と厚揚げの煮漬し     | 福神漬           | 2  | 小松菜と厚揚げの煮漬し    | 福神漬           | 2 | 小松菜と厚揚げの煮漬し    | 福神漬           |
| 2  | カニ風味サラダ          | 牛肉入り野菜の甘辛煮    | 7 | 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮  | 青梗菜と干しエビの塩炒め  | 7  | 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 | 青梗菜と干しエビの塩炒め  | 7 | 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 | 青梗菜と干しエビの塩炒め  |
| 0  | 野菜の柚子胡椒炒め        | きのこのおひたし      | 日 | 一夜漬(キャベツ・人参)    | 青梗菜と干しエビの塩炒め  | 日  | 一夜漬(キャベツ・人参)   | 青梗菜と干しエビの塩炒め  | 日 | 一夜漬(キャベツ・人参)   | 青梗菜と干しエビの塩炒め  |
| 日  | 主佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) | きのこのおひたし      | 日 | エネルギー 188kcal   | エネルギー 268kcal | 日  | エネルギー 188kcal  | エネルギー 268kcal | 日 | エネルギー 188kcal  | エネルギー 268kcal |
| 火  | エネルギー 188kcal    | エネルギー 170kcal | 火 | 塩分 1.0g         | 塩分 1.5g       | 火  | エネルギー 188kcal  | エネルギー 268kcal | 火 | エネルギー 188kcal  | エネルギー 268kcal |
|    | 塩分 1.0g          | 塩分 1.5g       |   | 塩分 1.1g         | 塩分 1.8g       |    | 塩分 1.0g        | 塩分 1.8g       |   | 塩分 1.0g        | 塩分 1.8g       |
| 1月 | 赤魚の甘辛煮           | 焼肉丼           | 1 | 豚肉のジンギスカン風      | サバの味噌煮        | 1  | 豚肉のジンギスカン風     | サバの味噌煮        | 1 | 豚肉のジンギスカン風     | サバの味噌煮        |
| 1  | ほうれん草の柚子和え       | 切り昆布としめじの煮もの  | 月 | インゲンのピーナッツ和え    | 高野豆腐のがめ煮      | 2  | インゲンのピーナッツ和え   | 高野豆腐のがめ煮      | 2 | インゲンのピーナッツ和え   | 高野豆腐のがめ煮      |
| 2  | 蒸し鶏のネギソース        | 枝豆の白和え        | 2 | チーズオムレツ         | じゃが芋のマーボー炒め   | 8  | チーズオムレツ        | じゃが芋のマーボー炒め   | 8 | チーズオムレツ        | じゃが芋のマーボー炒め   |
| 1  | ビーフン炒め           | 枝豆の白和え        | 日 | 白菜の浅漬け          | 小松菜のおひたし      | 日  | 白菜の浅漬け         | 小松菜のおひたし      | 日 | 白菜の浅漬け         | 小松菜のおひたし      |
| 日  | ビーマンと竹の子の炒め物     | 枝豆の白和え        | 日 | エネルギー 244kcal   | エネルギー 308kcal | 日  | エネルギー 244kcal  | エネルギー 308kcal | 日 | エネルギー 244kcal  | エネルギー 308kcal |
| 水  | エネルギー 244kcal    | エネルギー 308kcal | 水 | 塩分 1.3g         | 塩分 1.2g       | 水  | エネルギー 244kcal  | エネルギー 308kcal | 水 | エネルギー 244kcal  | エネルギー 308kcal |
|    | 塩分 1.3g          | 塩分 1.2g       |   | 塩分 2.0g         | 塩分 2.4g       |    | 塩分 1.3g        | 塩分 2.4g       |   | 塩分 1.3g        | 塩分 2.4g       |

1月 後半  
【普通食献立】

まごころ弁当  
足立店  
03-5809-5681