

1月

【1～15】

## 正月メニュー

## おせち料理

おせち料理は本来お正月のためだけのものではなく、元旦や五節句などの節日を祝うため、神様にお供えて食べるものでした。江戸時代にこの行事が庶民に広まると、一年で一番大切なお正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。おせち料理の食材には様々な願いが込められています。

《黒豆》「まめに働く」それくらい健康でいられるように。《昆布巻き》「喜ぶ(よろこんぶ)」一家発展の願い。《伊達巻》書物に似た形から学問や書物を意味する。成就を祈って。《栗きんとん》黄金色は財宝に例えられる。豊かな一年に。《海老》腰が曲がるまで長生きするように。

## 1月1日(木)昼食

## ◇今月のひとこと◇

あけましておめでとうございます。よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。本年も、季節に合わせたお食事を提供できるよう一層努力して参ります。本年も宜しくお願いいたします。

1 (木)

2 (金)

3 (土)

4 (日)

5 (月)

6 (火)

7 (水)

## 正月御膳

小豆粥  
ミニおせち  
信田煮  
お雑煮  
牛乳



20 26

ご飯  
肉団子の甘酢あん  
野菜サラダ  
梅びしお  
ほうれん草の味噌汁  
牛乳

食パン  
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ  
肉団子の甘酢あん  
野菜サラダ  
ほうれん草のスープ  
牛乳

赤飯  
刺身盛り合わせ  
おせち盛合せ  
筑前煮 茶碗蒸し  
花麩のすまし汁  
正月縁切と甘酒



彩りちらし寿司  
胡瓜の柚子和え  
フルーツ  
千切り野菜のすまし汁

ご飯  
A めばるのおろしあん  
B 肉野菜炒め  
さつま芋のレモン煮  
キウイ&洋梨  
わかめの味噌汁

ご飯  
A 餃子&しゅうまい  
B あじの南蛮漬  
春のうま煮  
チンゲン菜の中華和え  
中華スープ

エネルギー 1706 kcal タンパク 81.9 g  
脂質 32.2 g 塩分 10.4 g

エネルギー 1561 kcal タンパク 60.2 g  
脂質 32.6 g 塩分 8.4 g

ご飯  
ミートオムレツ  
フレンチサラダ  
ふりかけ  
豆苗の味噌汁  
ジョア

食パン  
りんごジャム  
ミートオムレツ  
フレンチサラダ  
豆苗のスープ  
ジョア

ご飯  
さわらの梅しそ焼  
鍋しぎ  
いんげんのおかか和え  
オクラのすまし汁

ご飯  
A たらこの唐辛子煮  
B 豚肉の胡麻だれかけ  
金平ごぼう  
パイン  
なめこの味噌汁

エネルギー 1534 kcal タンパク 53.2 g  
脂質 33.3 g 塩分 7.7 g

ご飯  
ウインナーと野菜の煮物  
マカロニサラダ  
柚子みそ  
赤だし味噌汁  
牛乳

ロールパン  
ストロベリージャム  
ウインナーと野菜のコンソメ煮  
マカロニサラダ  
牛乳

ご飯  
グリルチキン  
チーズサラダ  
メロンムース  
3色野菜スープ

ご飯  
A 鶏肉と野菜の黒酢炒め  
B ぶりの磯辺焼き  
大根の煮物  
小松菜の錦糸和え  
じゃが芋の味噌汁

エネルギー 1630 kcal タンパク 55.7 g  
脂質 54.2 g 塩分 8.2 g

ご飯  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
納豆  
味付のり  
もやしの味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
サウザンサラダ  
もやしのスープ  
牛乳

◎認知症予防メニュー◎  
ご飯 手まり麩のすまし汁  
さばの味噌煮  
里芋のそぼろあん  
卵豆腐

◎認知症予防メニュー◎  
A 白身魚の香り蒸し  
B 豚肉の柚子胡椒焼き  
蓮根とこんにゃくの炒り煮  
りんご  
白菜の味噌汁

エネルギー 1528 kcal タンパク 64.0 g  
脂質 34.8 g 塩分 8.2 g

ご飯  
ポークビーンズ  
パプリカサラダ  
ふりかけ  
チンゲン菜の味噌汁  
ヤクルト

食パン  
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ  
ポークビーンズ  
パプリカサラダ  
チンゲン菜のスープ  
ヤクルト

ご飯  
鶏肉の唐揚げ  
ブロッコリーのごま醤油和え  
バナナ&黄桃  
水菜の味噌汁

A 豆腐の肉味噌あん  
B かりいの煮付け  
人参金平  
オクラのしそ和え  
かにかまのすまし汁

エネルギー 1584 kcal タンパク 54.5 g  
脂質 47.3 g 塩分 7.4 g

ご飯  
ハムと野菜の炒め物  
いんげんのビｰﾅｯﾂ和え  
たいみそ  
えのきの味噌汁  
牛乳

バターブレッド  
りんごジャム  
ハムと野菜の炒め物  
いんげんのビｰﾅｯﾂ和え  
えのきのスープ  
牛乳

七草粥  
マスの塩焼き  
ひじきの煮物  
煮豆  
赤だし味噌汁

ご飯  
A めばるのタルタル焼き  
B 牛肉のガーリックバター炒め  
アボカドサラダ  
オレンジ  
角切野菜スープ

エネルギー 1525 kcal タンパク 60.7 g  
脂質 39.4 g 塩分 7.9 g

8 (木)

9 (金)

10 (土)

11 (日)

12 (月)

13 (火)

14 (水)

15 (木)

朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯  
目玉焼き  
豆サラダ  
ふりかけ  
ごぼうの味噌汁  
牛乳

ご飯  
肉団子の煮物  
ミックスサラダ  
梅びしお  
うず巻き麩の味噌汁  
牛乳

ご飯  
ベーコンと野菜の炒め物  
コーンサラダ  
ふりかけ  
かぼちゃの味噌汁  
ジョア

ご飯  
彩り野菜グリル  
フレンチサラダ  
柚子みそ  
白菜の味噌汁  
牛乳

ご飯  
スクランブルエッグ  
納豆  
味付のり  
水菜の味噌汁  
牛乳

ご飯  
ウインナーと野菜の煮物  
ツナサラダ  
ふりかけ  
赤だし味噌汁  
ヤクルト

ご飯  
甘辛肉団子  
温野菜サラダ  
たいみそ  
わかめの味噌汁  
牛乳

ご飯  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
海藻サラダ  
ふりかけ  
豆苗の味噌汁  
牛乳

食パン  
ストロベリージャム  
目玉焼き  
豆サラダ  
キャロットポタージュ  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
肉団子のスープ煮  
ミックスサラダ  
牛乳

食パン  
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ  
ベーコンと野菜の炒め物  
コーンサラダ  
ミルクスープ  
ジョア

食パン  
りんごジャム  
スクランブルエッグ  
オニオンサラダ  
水菜のスープ  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
ウインナーと野菜のコンソメ煮  
ツナサラダ  
ヤクルト

食パン  
あんずジャム  
ウインナーと野菜のコンソメ煮  
ツナサラダ  
ヤクルト

食パン  
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ  
甘辛肉団子  
温野菜サラダ  
コーンポタージュ  
牛乳

食パン  
りんごジャム  
魚肉ソーセージと野菜の炒め物  
海藻サラダ  
豆苗のスープ  
牛乳

ご飯  
豚肉の生姜炒め  
胡瓜と玉葱の土佐酢和え  
洋梨  
花麩のすまし汁

けんちんそば  
さつま揚げの煮物  
えんどうのマヨ和え  
キウイ&白桃

ご飯  
ハンバーグ デミｸﾞﾗｽｼｰｽ  
トマトとｶﾌﾌｧｰのマリネ  
マンゴー  
マッシュルームスープ

ご飯  
さわらのごまだれ焼き  
さつま芋とりんごの甘煮  
わかめの酢の物  
はんぺんのすまし汁

ご飯  
豚肉のオイスター炒め  
春雨サラダ  
フルーツカクテル  
中華スープ

ソイミートのキーマカレー  
シーザーサラダ  
バナナヨーグルト  
ズッキーニのスープ

サンドイッチ  
カラフルサラダ  
いちごムース  
ベジタブルスープ

ご飯  
豚肉のピリ辛炒め  
大豆の煮物  
春菊のお浸し  
かにかまのすまし汁

ご飯  
A 鶏肉のきのこあん  
B たらこのきのこあん  
ぴーまんの煮物  
ほうれん草の和え物  
粕汁

ご飯  
A あじのさっぱり煮  
B 豚肉の卵とじ  
ピーマンのじゃこ炒め  
茄子の揚げ浸し  
豆苗の味噌汁

ご飯  
A 回鍋鍋  
B 赤魚の薬味ソース  
春巻き  
チンゲン菜のナムル  
中華スープ

ご飯  
A 海老と野菜の和風炒め  
B 牛肉と野菜の炒め物  
高野豆腐の煮物  
パイン  
みずばの味噌汁

ご飯  
A 鶏肉の七味焼き  
B 白身魚のおろし煮  
かぶの銀あんかけ  
小松菜のなめたけ和え  
もやしの味噌汁

ご飯  
A さばの竜田揚げ  
B コロッケ2種盛合せ  
焼きかぼちゃ  
オクラのおかか和え  
とろろ昆布のすまし汁

ご飯  
A 豚肉の甘酢炒め  
B かりいのかき揚げ  
大根の青じそ和え  
りんご  
雷汁

ご飯  
A あじの香味焼き  
B 鶏肉の香味焼き  
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え  
洋梨  
手まり麩の味噌汁

エネルギー 1525 kcal タンパク 61.0 g  
脂質 44 g 塩分 7.5 g

エネルギー 1578 kcal タンパク 60.4 g  
脂質 45.7 g 塩分 8.7 g

エネルギー 1636 kcal タンパク 53.9 g  
脂質 52.4 g 塩分 7.6 g

エネルギー 1610 kcal タンパク 57.0 g  
脂質 38.2 g 塩分 7.7 g

エネルギー 1540 kcal タンパク 57.8 g  
脂質 49.1 g 塩分 8.1 g

エネルギー 1662 kcal タンパク 54.6 g  
脂質 55.2 g 塩分 8.6 g

エネルギー 1693 kcal タンパク 57.4 g  
脂質 62.5 g 塩分 8.7 g

エネルギー 1522 kcal タンパク 61.4 g  
脂質 46.3 g 塩分 7.8 g

## 旬の食材



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

1月

【16～31】

◇今月のひとこと◇

あけましておめでとうございます。よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。  
本年も、季節に合わせたお食事を提供できるよう一層努力して参ります。本年も宜しくお願いいたします。



## ご当地メニュー



## 鹿児島県



## 温たまらん丼

鹿児島県指宿市のご当地グルメ。豚肉、野菜、温泉卵をご飯の上にのせた丼です。「おいしくてたまらない」と「温泉たまご」から由来して名付けられました。

## 徳之島黒糖ロールケーキ

奄美諸島の徳之島産さとうきびから作られた黒糖蜜を生地に練りこんだ、しっとりふんわりとしたケーキ。ミルククリームを包んでいます。



1月18日(日)  
昼食・おやつ

16 (金)



朝食 A  
ご飯  
ハムと白菜の煮物  
やわらかごぼうサラダ  
梅びしお  
小松菜の味噌汁  
牛乳

朝食 B  
食パン  
ストロベリージャム  
ハムと白菜のコンソメ煮  
やわらかごぼうサラダ  
牛乳

昼食  
ナポリタン  
コールスローサラダ  
黄桃  
クリームスープ

間食  
酒まんじゅう

夕食  
ご飯  
A 豚肉と茄子の炒め物  
B たらの揚げ煮  
じゃが芋の煮物  
チンゲン菜のわさび和え  
キャベツの味噌汁

1食分 - 1694 kcal タンパク 53.5 g  
脂質 52.5 g 塩分 8.5 g

17 (土)



ご飯  
ブレンオムレツ  
和風サラダ  
梅びしお  
オクラの味噌汁  
ジョア

食パン  
あんずジャム  
ブレンオムレツ  
和風サラダ  
オクラのスープ  
ジョア

◎青組感染症予防メニュー◎  
ご飯 赤だし味噌汁  
ぎせい豆腐  
里芋の含め煮  
みかん

ご飯  
バームクーヘン

ご飯  
A ぶりの南部焼き  
B 牛肉のしぐれ煮  
蓮根と竹輪の炒り煮  
いんげんの生姜和え  
そうめんのすまし汁

1食分 - 1521 kcal タンパク 59.4 g  
脂質 43.6 g 塩分 7.4 g

18 (日)



ご飯  
ツナと野菜の炒め物  
ポテトサラダ  
柚子みそ  
もやしの味噌汁  
牛乳

クリームパン  
ツナと野菜の炒め物  
ポテトサラダ  
もやしのスープ  
牛乳

《ご当地メニュー・鹿児島県》  
温たまらん丼  
ほうれん草の和え物  
フルツカクテル  
かまぼこのすまし汁

黒糖ロールケーキ

ご飯  
A 蒸し鶏の梅肉ソースがけ  
B 白身魚の和風マヨ焼き  
切り昆布の煮物  
かぶのゆかり和え  
かぼちゃの味噌汁

1食分 - 1621 kcal タンパク 60.0 g  
脂質 52.1 g 塩分 8.2 g

19 (月)



ご飯  
挽肉と野菜の炒め物  
納豆  
味噌汁  
えのきの味噌汁  
牛乳

食パン  
りんごジャム  
挽肉と野菜の炒め物  
ミックスサラダ  
えのきのスープ  
牛乳

ご飯  
ほっけの黄金焼き  
さつま芋の甘煮  
めかぶ和え  
花魁のすまし汁

アメリカンドック

ご飯  
A エビカツ  
B 豚肉の山椒焼  
切干大根の煮物  
キウイ & 白桃  
具だくさんの味噌汁

1食分 - 1592 kcal タンパク 59.3 g  
脂質 43.3 g 塩分 8.0 g

20 (火)



ご飯  
はんぺんのバター醤油  
ビーンズサラダ  
梅びしお  
じゃが芋の味噌汁  
ヤクルト

食パン  
ストロベリージャム  
はんぺんのバター醤油  
ビーンズサラダ  
じゃが芋のスープ  
ヤクルト

ご飯  
鶏肉のみぞれ鍋風  
小松菜のお浸し  
漬物  
水菜の味噌汁

フレンチクルーラー

ご飯  
A 豆腐ハンバーグ  
B さばの柚庵焼き  
茄子の味噌炒め  
マンゴー  
とろろ昆布のすまし汁

1食分 - 1559 kcal タンパク 53.3 g  
脂質 47.3 g 塩分 7.9 g

21 (水)



ご飯  
肉団子と野菜の煮物  
スパゲティサラダ  
梅びしお  
なめこの味噌汁  
牛乳

チョコフレッド  
あんずジャム  
肉団子と野菜のスープ煮  
スパゲティサラダ  
牛乳

オムライス  
グリーンサラダ  
パイ  
コーンポタージュ

人形焼

ご飯  
A あじの塩麹焼き  
B 豚キムチ炒め  
白和え  
玉ねぎの土佐酢和え  
里芋の味噌汁

1食分 - 1620 kcal タンパク 55.8 g  
脂質 42.5 g 塩分 8.5 g

22 (木)



ご飯  
ハムと野菜の炒め物  
サウザンサラダ  
梅びしお  
わかめの味噌汁  
牛乳

食パン  
チョコレートスプレッド  
ハムと野菜の炒め物  
サウザンサラダ  
わかめのスープ  
牛乳

《松花堂弁当》  
五目ご飯  
鶏の梅酒照焼き  
がんもの煮物 白菜の磯和え  
水ようかん さつま芋の味噌汁

あんずケーキ

ご飯  
A メンチカツ  
B たらの香草焼き  
カリフラワーのマリネ  
りんご  
ひよこ豆のスープ

1食分 - 1697 kcal タンパク 52.4 g  
脂質 53.1 g 塩分 8.3 g

## 松花堂弁当

23 (金)



朝食 A  
ご飯  
ブロッコリーのチーズ焼き  
イタリアンサラダ  
梅びしお  
しめじの味噌汁  
牛乳

朝食 B  
食パン  
りんごジャム  
ブロッコリーのチーズ焼き  
イタリアンサラダ  
しめじのスープ  
牛乳

昼食  
ワンタンメン  
ザーサイ奴  
キャベツの中華和え  
黄桃

間食  
カステラ

夕食  
ご飯  
A さわらのんにく黒胡椒焼  
B 豚肉の塩だれ炒め  
ピーマンの炒め物  
ほうれん草ののり和え  
粕汁

1食分 - 1559 kcal タンパク 61.7 g  
脂質 41.3 g 塩分 8.7 g

24 (土)



ご飯  
ベーコンと野菜の炒め物  
マカロニサラダ  
柚子みそ  
赤だし味噌汁  
ジョア

食パン  
ストロベリージャム  
ベーコンと野菜の炒め物  
マカロニサラダ  
ミルクスープ  
ジョア

ご飯  
親子煮  
春菊ともやしのお浸し  
オレンジ  
そうめんのすまし汁

小倉あんパイ

ご飯  
A 肉じゃが  
B さばの利休焼  
ごぼうとこんにゃくの炒り煮  
オクラのボン酢和え  
油揚げの味噌汁

1食分 - 1568 kcal タンパク 56.0 g  
脂質 42.8 g 塩分 7.7 g

25 (日)



ご飯  
かぼちゃのマヨ焼き  
海藻サラダ  
梅びしお  
えのきの味噌汁  
牛乳

黒糖&バターロール  
あんずジャム  
かぼちゃのマヨ焼き  
海藻サラダ  
えのきのスープ  
牛乳

ご飯  
豚肉のごま炒め  
卵の花  
フルツカクテル  
かまぼこのすまし汁

オムレツ

ご飯  
A おでん風  
B 鶏肉の治部煮  
小松菜の柚子浸し  
漬物  
みつばの味噌汁

1食分 - 1570 kcal タンパク 53.7 g  
脂質 47.8 g 塩分 8.0 g

26 (月)



ご飯  
野菜とさつま揚げの炒め物  
納豆  
味噌汁  
梅びしお  
えのきの味噌汁  
牛乳

食パン  
チョコレートスプレッド  
野菜とさつま揚げの炒め物  
コーンサラダ  
椎茸のスープ  
牛乳

ご飯  
赤魚の粕漬焼  
かぶの煮物  
チンゲン菜の辛子和え  
里芋の味噌汁

黒糖まんじゅう

ご飯  
A 麻婆豆腐  
B かに玉  
ビーフン  
洋菜  
中華スープ

1食分 - 1539 kcal タンパク 61.9 g  
脂質 38.8 g 塩分 7.4 g

27 (火)



ご飯  
焼ウインナー  
いんげんのサラダ  
梅びしお  
えのきの味噌汁  
牛乳

食パン  
りんごジャム  
焼ウインナー  
いんげんのサラダ  
ポタージュ  
牛乳

チキンカレー  
シーザーサラダ  
バナナ&マンゴー  
角切り野菜スープ

バターケーキ

ご飯  
A かれの煮付け  
B 五目野菜の肉団子煮  
れんこんの金平  
白菜の甘酢和え  
呉汁

1食分 - 1592 kcal タンパク 55.7 g  
脂質 46.1 g 塩分 8.8 g

28 (水)



ご飯  
卵と野菜の炒め物  
ブロッコリーサラダ  
梅びしお  
えのきの味噌汁  
牛乳

レーズンロール  
ストロベリージャム  
卵と野菜の炒め物  
ブロッコリーサラダ  
豆苗のスープ  
牛乳

ご飯  
豚肉の葱味噌焼き  
ピーマンのおかか炒め  
キウイ & 白桃  
とろろ昆布のすまし汁

バナナバウム

ご飯  
A 和風ロールキャベツ  
B 白身魚の和風ムニエル  
つみれと野菜の煮物  
豆腐のなめたけかけ  
大根の味噌汁

1食分 - 1609 kcal タンパク 59.6 g  
脂質 54 g 塩分 7.8 g

29 (木)



ご飯  
ツナじゃが  
和風サラダ  
梅びしお  
えのきの味噌汁  
牛乳

食パン  
あんずジャム  
ツナじゃが  
和風サラダ  
水菜のスープ  
牛乳

ご飯  
鶏肉の柚子胡椒焼き  
茄子の田楽  
パイ  
かき玉汁

あんドーナツ

ご飯  
A たらこの酒蒸し  
B まぐろカツ 味噌ソース  
もやしの炒め物  
黄桃  
うずまき麴の味噌汁

1食分 - 1577 kcal タンパク 57.7 g  
脂質 41.7 g 塩分 7.8 g

30 (金)



ご飯  
ハムと野菜の炒め物  
フレンチサラダ  
のり佃煮  
いんげんの味噌汁  
牛乳

食パン  
チョコレートスプレッド  
ハムと野菜の炒め物  
フレンチサラダ  
野菜スープ  
牛乳

あんかけうどん  
南瓜の煮物  
ほうれん草のピーナツ和え

やわらかおかき

ご飯  
A 照りマヨハンバーグ  
B 鶏肉の味噌煮  
もやしの炒め物  
黄桃  
うずまき麴の味噌汁

1食分 - 1598 kcal タンパク 53.2 g  
脂質 51.2 g 塩分 8.5 g

31 (土)



ご飯  
海老団子と野菜の煮物  
ポテトサラダ  
梅びしお  
白菜の味噌汁  
ジョア

食パン  
りんごジャム  
海老団子と野菜のスープ煮  
ポテトサラダ  
ジョア

ロールパン  
クリームシチュー  
ミックスサラダ  
みかん

ロールケーキ

ご飯  
A ぶりの味噌ソースかけ  
B 豚肉の香味だれ  
車麴の煮物  
キャベツのボン酢和え  
貝割れの味噌汁

1食分 - 1562 kcal タンパク 58.1 g  
脂質 42.8 g 塩分 7.9 g

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。