

Monthly Menu 1月



介護付有料老人ホーム
ガニステージ

朝食	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)
朝食							
昼食							
おやつ							
夕食	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食	御飯 炒り卵 大根サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト マカロニサラダ 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ フレンチサラダ ヨーグルト	七草粥 車麩の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 漬物 味噌汁	パン ツナと野菜のソテー 盛合せサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 しらす和え たいみそ 味噌汁	御飯 ハムと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 ポークチャップ 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	『乳酸菌メニュー』 鶏もも肉の 味噌バター焼き かぼちゃの甘酒煮 豆腐サラダ塩麹ドレッシング 御飯・すまし汁 ヨーグルト	野菜たっぷり ちゃんぽんうどん 中華玉子焼き ザーサイ和え フルーツ	ハンバーグと卵の ロールパンサンド じゃが芋のトマト煮 根菜サラダ コーンチャウダー ヨーグルト	御飯 白身魚フライ 大豆の煮物 オクラと長芋の梅和え 味噌汁 フルーツ	ビビンバ丼 かに焼壳 グリーンサラダ 中華スープ フルーツゼリー	御飯 鯖の味噌煮 青梗菜と卵炒め 香の物 すまし汁 フルーツ
おやつ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)	黒糖ケーキ	鏡開き(おしるこ)
夕食	御飯 ホキの菜種焼き ビーフンソテー 香の物 味噌汁	御飯 白身魚の 葱味噌焼き 切干大根の煮物 千草和え 味噌汁	御飯 真あじの西京焼き さつま芋のレモン煮 きのこおろし和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鶏もも肉の利休焼き がんものの煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 鯖の竜田焼き 切り昆布の煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	御飯 牛肉の彩り炒め 中華風温奴 小松菜のナムル 中華スープ
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	
朝食	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ミックスサラダ 納豆 味噌汁	御飯 焼き豆腐の煮物 胡瓜の味噌マヨ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ マリネサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉じゃが オニオンサラダ 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー スペゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 角切りサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 オムレツ シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉のごまだれかけ かぶの煮物 菜の花のくるみ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚の香草焼き オーロラソース 野菜のコンソメ煮 チキンサラダ ポタージュスープ ヨーグルト	焼きそば 春巻き 白菜のしその実和え 中華スープ フルーツゼリー	☆今月のおすすめメニュー☆ 生姜御飯 鯖の梅しそ天 蓮根の甘辛炒め 青梗菜と厚揚げの煮浸し 冬野菜の具だくさん味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の 粕漬け焼き がんものの煮物 小松菜の菊花和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス インゲンのバターソテー サウザンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 炒り鶏 茄子の生姜和え 味噌汁 フルーツゼリー
おやつ	お誕生日ケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン
夕食	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き いんげんの当座煮 香の物 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしポン酢 ビーマンとしらすの炒め ひじきの和風サラダ 味噌汁	御飯 ホキの葱塩焼き 春菊のお浸し 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の柳川煮 カレー炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 めばるの 胡麻味噌焼き 生姜香る温奴 キャベツの柚子和え すまし汁	御飯 たらの甘酢あんかけ 春雨のうま煮 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉の豆乳煮 海老と野菜の中華炒め おかかポン酢和え かき玉スープ
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
朝食	御飯 南瓜のジャーマン炒め ブロッコリーの香味和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	パン ポトフ イタリアンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げと野菜の炒め物 チーズサラダ 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー ミックスサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 竹輪の煮物 オニオンサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	★美味しい魚の日★ 御飯 鯖の西京焼き ひじきの煮物 香の物 すまし汁 フルーツ	御飯 酢鶏 茄子のごま煮 ザーサイ和え 中華スープ ヨーグルト	五目うどん 千草焼き 大根の梅和え フルーツ	御飯 おろしとんかつ 冬瓜の西京みそ わかめの酢の物 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き さつま芋の甘煮 青梗菜の錦糸和え 味噌汁 フルーツ	特食 ☆	御飯 ホキのオイスター照焼き 焼壳 ナムル 中華スープ ヨーグルト
おやつ	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん(芋)	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン
夕食	御飯 鶏もも肉の山椒焼き 切干大根の煮物 白菜のかおり和え 具だくさん味噌汁	御飯 めばるの煮つけ 金平ごぼう 煮豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜の 中華炒め かに玉 春雨サラダ わかめスープ	御飯 真あじの柚庵焼き 大豆の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	御飯 白身魚のタルタル焼き 洋野菜のとろみ煮 サウザンサラダ コンソメスープ	御飯 鯖の照り焼き 炒り豆腐 二色浸し 味噌汁	御飯 鶏もも肉と野菜の 治部煮 蓮根金平 香の物 味噌汁
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ほうれん草のチーズ和え 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 カニカマサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ ハムサラダ 具だくさんトマトスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り豆腐 エンドウのドレッシング和え 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 ジャーマンポテト コールスローサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 がんもと野菜の煮物 しらす和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の味噌漬け焼き 車麩の煮物 いんげんの辛子和え すまし汁 フルーツゼリー	御飯 チキンの ハニーマスター焼き 野菜のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	カニ入り かき玉にゅうめん しげなす 大根の柚子和え フルーツ	御飯 和風チキンピカタ かぶのそぼろあんかけ れんこんの明太サラダ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鯖のムニエル デミグラスソース きのこソテー 白菜の梅サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	ご当地メニュー【群馬】 峠の釜めし風 味噌田楽(冬野菜) いんげんの甘酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 粗挽ビーフの メンチカツ 大根と竹輪の煮物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	いちごプリン	スイスロール
夕食	御飯 白身魚の焼き浸し 竹輪と野菜の炒め物 香の物 味噌汁	御飯 ホキの マヨコーン焼き 筑前煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 ポークソテー きのこソース かぶのコンソメ煮 ビーンズサラダ マカロニ入り野菜スープ	御飯 真あじの塩焼き いんげん金平 煮豆 味噌汁	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 もずく酢 千切りすまし汁	御飯 鯖の山椒焼き 厚揚げの味噌炒め 塩麹和え すまし汁	御飯 めばるの柚庵焼き 冬瓜の生姜あん 人参の真砂和え 味噌汁

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

12月28日(日)		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯		お雑煮風		御飯		御飯		御飯	
	ワインナーと野菜のソテー	厚揚げの煮物	スクランブルエッグ	とろろ芋		生揚げの煮物		ツナじゃが		ソーセージと野菜のソテー			
	ブロッコリーのツナ和え	チキンサラダ	ドレッシング和え	オムレツ		金平ごぼう		いんげんのごまサラダ		ポテトサラダ			
	納豆	漬物	野菜スープ	マヨネーズ和え		わさび和え		のり佃煮		ふりかけ			
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁				味噌汁		味噌汁			
エネルギー 470 kcal		エネルギー 391 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 391 kcal	エネルギー 299 kcal	エネルギー 409 kcal	エネルギー 393 kcal						
昼食	御飯	ご当地メニュー【名古屋】		ナポリタン	御飯			チキンカレー		御飯			
	白身魚の揚げおろし煮	御飯	コロッケ	豚肉の味噌炒め				スペイン風オムレツ		麻婆豆腐			
	いんげんの当座煮	名古屋名物！味噌かつ	温野菜サラダ	がんもの煮物				カリフラワーの明太マヨ和え		春巻き			
	香の物	大根のそぼろあんかけ	オニオングループ	香の物				ベジタブルスープ		春雨サラダ			
	味噌汁	胡瓜とわかめの酢の物	フルーツ	すまし汁				フルーツ		中華スープ			
	フルーツ	すまし汁		ヨーグルト				フルーツ		フルーツ			
		フルーツゼリー											
エネルギー 560 kcal		エネルギー 639 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 661 kcal	エネルギー 651 kcal						
おやつ	お誕生日ケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン				フルーチェ		卵ケーキ			
	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 43 kcal	エネルギー 55 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	年越しそば	御飯	御飯		御飯		御飯			
	鶏もも肉の照り焼き	鰯のさらさ蒸し	鰯のみりん焼き	いなり寿司	鶏もも肉の	あじの粕漬焼き				豚肉の塩麹焼き			
	さつま芋の甘煮	温奴	車麩の煮物	玉子焼き	もろみ焼き	蓮根の甘辛炒め				里芋の含め煮			
	千草和え	青梗菜のピーナッツ和え	酢の物	青菜のお浸し	ひじきの煮物	なます				小松菜のお浸し			
	味噌汁	具沢山味噌汁	味噌汁		春菊の辛子和え	味噌汁				味噌汁			
	エネルギー 562 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 480 kcal	エネルギー 583 kcal						
計	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1535 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1693 kcal	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1593 kcal	エネルギー 1682 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

1月4日(日)		1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)		1月10日(土)								
朝食	御飯	御飯	パン	七草粥		パン		御飯		御飯		御飯								
	炒り卵	ジャーマンポテト	ミネストローネ	車麩の卵とじ		ツナと野菜のソテー		厚揚げの煮物		ハムと野菜の炒め物		ハムと野菜の炒め物								
	大根サラダ	マカロニサラダ	フレンチサラダ	茄子のそぼろ炒め		盛合せサラダ		しらす和え		ほうれん草のごま和え		ほうれん草のごま和え								
	納豆	漬物	ヨーグルト	漬物		ミルクスープ		たいみそ		ふりかけ		ふりかけ								
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁		味噌汁								
エネルギー		459 kcal	エネルギー		441 kcal	エネルギー		423 kcal	エネルギー		405 kcal	エネルギー		444 kcal	エネルギー		372 kcal	エネルギー		370 kcal
昼食	御飯	《乳酸菌メニュー》	野菜たっぷり	ハンバーグと卵の		御飯		ビビンバ丼		御飯		御飯								
	ポークチャップ	鶏もも肉の	ちゃんぽんうどん	ロールパンサンド		白身魚フライ		かに焼売		鰯の味噌煮		鰯の味噌煮								
	野菜のクリーム煮	味噌バター焼き	中華玉子焼き	じゃが芋のトマト煮		大豆の煮物		グリーンサラダ		青梗菜と卵炒め		青梗菜と卵炒め								
	コールスローサラダ	かぼちゃの甘酒煮	ザーサイ和え	根菜サラダ		オクラと長芋の梅和え		中華スープ		香の物		香の物								
	コンソメスープ	豆腐サラダ塩麹ドレッシング	フルーツ	コーンチャウダー		味噌汁		フルーツゼリー		すまし汁		すまし汁								
	フルーツゼリー	御飯・すまし汁	ヨーグルト	ヨーグルト		フルーツ				フルーツ		フルーツ								
	エネルギー	648 kcal	エネルギー	662 kcal	エネルギー	588 kcal	エネルギー	529 kcal	エネルギー	648 kcal	エネルギー	619 kcal	エネルギー	560 kcal						
おやつ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ		水ようかん (芋)		黒糖ケーキ		鏡開き (おしるこ)		鏡開き (おしるこ)								
	エネルギー	76 kcal	エネルギー	19 kcal	エネルギー	113 kcal	エネルギー	67 kcal	エネルギー	78 kcal	エネルギー	70 kcal	エネルギー	51 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯								
	ホキの菜種焼き	白身魚の	真あじの西京焼き	豚肉の生姜焼き		鶏もも肉の利休焼き		鰯の竜田焼き		牛肉の彩り炒め		牛肉の彩り炒め								
	ビーフンソテー	葱味噌焼き	さつま芋のレモン煮	冬瓜の煮物		がんもの煮物		切り昆布の煮物		中華風温奴		中華風温奴								
	香の物	切干大根の煮物	きのこおろし和え	煮豆		いんげんのわさび和え		青梗菜のおかか和え		小松菜のナムル		小松菜のナムル								
	味噌汁	千草和え	すまし汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		中華スープ		中華スープ								
	エネルギー	529 kcal	エネルギー	502 kcal	エネルギー	512 kcal	エネルギー	578 kcal	エネルギー	571 kcal	エネルギー	441 kcal	エネルギー	488 kcal						
	計	エネルギー	1712 kcal	エネルギー	1624 kcal	エネルギー	1636 kcal	エネルギー	1579 kcal	エネルギー	1741 kcal	エネルギー	1502 kcal	エネルギー	1469 kcal					

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

1月11日(日)		1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		1月17日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さつま揚げと野菜の炒め物	焼き豆腐の煮物	スクランブルエッグ	とろろ芋	ワインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	スパゲティサラダ	角切りサラダ	角切りサラダ	角切りサラダ	角切りサラダ	角切りサラダ
	ミックスサラダ	胡瓜の味噌マヨ和え	マリネサラダ	肉じゃが	コンソメスープ	オニオンサラダ	コンソメスープ	ヨーグルト	ヨーグルト	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお
	納豆	漬物	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エキギー 428 kcal		エキギー 405 kcal	エキギー 408 kcal	エキギー 444 kcal	エキギー 484 kcal	エキギー 447 kcal	エキギー 376 kcal						
昼食	御飯	御飯	焼きそば	☆今月のおすすめメニュー☆		御飯	ハヤシライス	御飯	ハヤシライス	インゲンのバターソテー	鰯の塩焼き	鰯の塩焼き	鰯の塩焼き
	豚肉のごまだれかけ	白身魚の香草焼き	春巻き	生姜御飯		鶏もも肉の	サウザンサラダ	炒り鶏	サウザンサラダ	野菜スープ	茄子の生姜和え	茄子の生姜和え	茄子の生姜和え
	かぶの煮物	オーロラソース	白菜のしその実和え	鰯の梅しそ天		蓮根の甘辛炒め	がんもの煮物	炒り鶏	蓮根の甘辛炒め	小松菜の菊花和え	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	菜の花のくるみ和え	野菜のコンソメ煮	中華スープ	鰯の梅しそ天		青梗菜と厚揚げの煮浸し	冬野菜の具だくさん味噌汁	フルーツゼリー	青梗菜と厚揚げの煮浸し	冬野菜の具だくさん味噌汁	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー
	味噌汁	チキンサラダ	フルーツゼリー	フルーツ		冬野菜の具だくさん味噌汁	フルーツ	フルーツ	冬野菜の具だくさん味噌汁	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	フルーツ	ポタージュスープ		フルーツ									
		ヨーグルト		フルーツ									
エキギー 565 kcal		エキギー 632 kcal	エキギー 665 kcal	エキギー 569 kcal	エキギー 632 kcal	エキギー 593 kcal	エキギー 668 kcal						
おやつ	お誕生日ケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン						
	エキギー 124 kcal	エキギー 68 kcal	エキギー 64 kcal	エキギー 69 kcal	エキギー 83 kcal	エキギー 75 kcal	エキギー 91 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	真あじの	ハンバーグ	ホキの葱塩焼き	豚肉の柳川煮	めばるの	たらの甘酢あんかけ	豚肉の豆乳煮	めばるの	たらの甘酢あんかけ	たらの甘酢あんかけ	たらの甘酢あんかけ	たらの甘酢あんかけ	たらの甘酢あんかけ
	柚子胡椒焼き	おろしポン酢	春菊のお浸し	カレー炒め	胡麻味噌焼き	春雨のうま煮	海老と野菜の中華炒め	胡麻味噌焼き	春雨のうま煮	春雨のうま煮	春雨のうま煮	春雨のうま煮	春雨のうま煮
	いんげんの当座煮	ピーマンとしらすの炒め	香の物	胡瓜の酢の物	生姜香る温奴	煮豆	おかかポン酢和え	生姜香る温奴	煮豆	煮豆	煮豆	煮豆	煮豆
	香の物	ひじきの和風サラダ	味噌汁	味噌汁	キャベツの柚子和え	味噌汁	かき玉スープ	キャベツの柚子和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	味噌汁	味噌汁			すまし汁			すまし汁					
	エキギー 490 kcal	エキギー 513 kcal	エキギー 452 kcal	エキギー 542 kcal	エキギー 446 kcal	エキギー 491 kcal	エキギー 596 kcal	エキギー 1607 kcal	エキギー 1618 kcal	エキギー 1589 kcal	エキギー 1624 kcal	エキギー 1645 kcal	エキギー 1731 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

1月18日(日)		1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		1月24日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	炒り卵	御飯	御飯	御飯	竹輪の煮物		
	南瓜のジャーマン炒め	ツナと野菜の炒め物	ポトフ	とろろ芋	ミートボールと野菜のソテー								
	ブロッコリーの香味和え	ポテトサラダ	イタリアンサラダ	厚揚げと野菜の炒め物	ミックスサラダ	いんげんのツナ和え	オニオンサラダ						
	納豆	漬物	ヨーグルト	チーズサラダ	コーンポタージュ	たいみそ	ふりかけ						
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁						
エキギー 449 kcal		エキギー 440 kcal	エキギー 408 kcal	エキギー 406 kcal	エキギー 497 kcal	エキギー 406 kcal	エキギー 378 kcal						
昼食	御飯	御飯	五目うどん	御飯	御飯	御飯	○SDGsメニュー○						
	★美味しい魚の日★	御飯	五目うどん	御飯	御飯	御飯							
	御飯	酢鶏	千草焼き	おろしとんかつ	鶏もも肉の磯辺焼き								
	鰯の西京焼き	茄子のごま煮	大根の梅和え	冬瓜の西京みそ	さつま芋の甘煮								
	ひじきの煮物	ザーサイ和え	フルーツ	わかめの酢の物	青梗菜の錦糸和え								
	香の物	中華スープ		味噌汁	味噌汁								
	すまし汁	ヨーグルト		フルーツゼリー	フルーツ								
	フルーツ												
エキギー 488 kcal		エキギー 647 kcal	エキギー 539 kcal	エキギー 583 kcal	エキギー 579 kcal	エキギー 533 kcal							
おやつ	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん (芋)	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン						
	エキギー 84 kcal	エキギー 80 kcal	エキギー 78 kcal	エキギー 72 kcal	エキギー 55 kcal	エキギー 76 kcal	エキギー 19 kcal						
夕食	御飯												
	鶏もも肉の山椒焼き	めばるの煮つけ	あさりと野菜の	真あじの柚庵焼き	白身魚のタルタル焼き	鰯の照り焼き							
	切干大根の煮物	金平ごぼう	中華炒め	大豆の煮物	洋野菜のとろみ煮	炒り豆腐							
	白菜のかおり和え	煮豆	かに玉	キャベツの胡麻和え	サウザンサラダ	二色浸し							
	具だくさん味噌汁	味噌汁	春雨サラダ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁							
			わかめスープ										
	エキギー 550 kcal	エキギー 468 kcal	エキギー 466 kcal	エキギー 502 kcal	エキギー 546 kcal	エキギー 570 kcal	エキギー 498 kcal						
計	エキギー 1571 kcal	エキギー 1635 kcal	エキギー 1491 kcal	エキギー 1563 kcal	エキギー 1677 kcal	エキギー 1624 kcal	エキギー 1428 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



1月

1月25日(日)		1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		1月31日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げと野菜の煮物	ソーセージと野菜の炒め物	オムレツ	とろろ芋	ハムと野菜のソテー	ジャーマンポテト	がんもと野菜の煮物						
	ほうれん草のチーズ和え	カニカマサラダ	ハムサラダ	炒り豆腐	温野菜サラダ	コールスローサラダ	しらす和え						
	納豆	漬物	具だくさんトマトスープ	エンドウのドレッシング和え	ミルクスープ	のり佃煮	ふりかけ						
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁						
エネルギー 433 kcal		エネルギー 370 kcal	エネルギー 416 kcal	エネルギー 438 kcal	エネルギー 437 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 387 kcal						
昼食	御飯	御飯	カニ入り	御飯	御飯	ご当地メニュー【群馬】		御飯					
	豚肉の味噌漬け焼き	チキンの	かき玉にゅうめん	和風チキンピカタ	鱈のムニエル	峠の釜めし風		粗挽ビーフの					
	車麩の煮物	ハニーマスター焼	しぎなす	かぶのそぼろあんかけ	デミグラスソース	味噌田楽(冬野菜)		メンチカツ					
	いんげんの辛子和え	野菜のクリーム煮	大根の柚子和え	れんこんの明太サラダ	きのこソテー	いんげんの甘酢和え		大根と竹輪の煮物					
	すまし汁	マカロニサラダ	フルーツ	味噌汁	白菜の梅サラダ	味噌汁		胡瓜の塩昆布和え					
	フルーツゼリー	コンソメスープ		ヨーグルト	コンソメスープ	フルーツ		味噌汁					
		フルーツ			フルーツゼリー	フルーツ							
エネルギー 636 kcal		エネルギー 613 kcal	エネルギー 500 kcal	エネルギー 736 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 485 kcal	エネルギー 657 kcal						
おやつ	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	いちごプリン	スイスロール						
	エネルギー 113 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 96 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	白身魚の焼き浸し	ホキの	ポークソテー	真あじの塩焼き	照焼き豆腐ハンバーグ	鰯の山椒焼き	めばるの柚庵焼き						
	竹輪と野菜の炒め物	マヨコーン焼き	きのこソース	いんげん金平	切干大根の炒め煮	厚揚げの味噌炒め	冬瓜の生姜あん						
	香の物	筑前煮	かぶのコンソメ煮	煮豆	もずく酢	塩麹和え	人参の真砂和え						
	味噌汁	小松菜のなめ茸和え	ビーンズサラダ	味噌汁	千切りすまし汁	すまし汁	味噌汁						
		味噌汁		マカロニ入り野菜スープ									
エネルギー 501 kcal		エネルギー 472 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 454 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 511 kcal	エネルギー 447 kcal						
計	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1588 kcal	エネルギー 1698 kcal	エネルギー 1463 kcal	エネルギー 1457 kcal	エネルギー 1587 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。