



- メイン料理は **A B** から1品、小鉢は5品から3品 お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土



(3時のおやつ時)  
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは  
ご希望者のみです。  
※昼食のデザートは  
季節の果物中心に  
お出します。  
※献立は材料の関係で  
変更する事があります。



4

- A** 牛肉ワイン煮 327kcal  
**B** 鯖の幽庵焼き 227kcal
- 紅白なます 24kcal  
筑前煮 56kcal  
黒豆煮 63kcal  
たたきごぼう 41kcal  
水耕野菜のサラダ+α

6

- A** 八宝菜 276kcal  
**B** プリの照り焼き 240kcal
- ちくわとほうれん草の胡麻和え 57.5kcal  
厚揚げと蓮根のおかか煮 65kcal  
白滝のたらこソテー 33.6kcal  
アナゴの酢の物 65kcal  
水耕野菜のサラダ+α

7

- A** 豚肉のしょうが焼き 342kcal  
**B** 白身魚の香味醤油蒸し 160kcal
- ジャガイモの味噌がらめ 77kcal  
きのこの白和え 42kcal  
大根とちくわの煮物 63kcal  
南瓜のグラタン 78kcal  
水耕野菜のサラダ+α

8

- A** 鶏のから揚げ 280kcal  
**B** カレイの煮つけ 191kcal
- 南瓜のそぼろ煮 62.8kcal  
きんぴらごぼう 39.2kcal  
ブロッコリーの梅マヨネーズ和え 35kcal  
信田焼 73.2kcal  
水耕野菜のサラダ+α

9

- A** 肉豆腐 203.6kcal  
**B** 鮭のチーズ焼ききのご添え 243kcal
- 大学芋 53kcal  
ほうれん草のなめたけ和え 23kcal  
ちくわとピーマンのチャンプルー 64kcal  
ラタトゥイユ 35kcal  
水耕野菜のサラダ+α

10

- A** ツナときのこのクリームパスタ 317kcal  
**B** あんかけうどん 285kcal
- いんげんの青海苔和え 15kcal  
蓮根の金平 45.2kcal  
なすの肉味噌炒め 40.1kcal  
ミニおにぎりまたはミニパン 84kcal  
水耕野菜のサラダ+α

11

- A** チキンステーキ 278kcal  
**B** 鯖の味噌煮 264.5kcal
- ポークビーンズ 50.3kcal  
ほうれん草とジャガイモのキッシュ 84.2kcal  
なめたけ温奴 25kcal  
こんにやくのおかか煮 27kcal  
水耕野菜のサラダ+α

13 成人の日

- A** 南瓜の肉巻き焼 226kcal  
**B** 鱈のフライ 204.5kcal
- 干し海老と小松菜のあんかけ炒め 53kcal  
里芋とこんにやくの味噌煮 60kcal  
玉ねぎとほうれん草のポン酢和え 27kcal  
焼売 51kcal  
水耕野菜のサラダ+α

14

- A** 鶏肉の味噌チーズ焼き 287kcal  
**B** あんこう鍋 257kcal
- ひじきの煮物 43kcal  
大豆と雑魚の甘辛揚げ 39kcal  
ジャーマンポテト 78kcal  
豆腐のチリソース煮 49kcal  
水耕野菜のサラダ+α

15

- A** 焼き肉 371kcal  
**B** 魚のホイル蒸し 271kcal
- 里芋としめじのバター焼き 49kcal  
玉子焼き 61.3kcal  
高野豆腐煮 44.3kcal  
ブロッコリーのかにあんかけ 21.7kcal  
水耕野菜のサラダ+α

16 バイキング

- A** チキン南蛮 210kcal  
**B** 鱈のピカタ 200kcal
- ふろふき大根 47kcal  
南瓜とひき肉のマヨ炒め 45kcal  
じゃこポテト 62kcal  
いんげんの胡麻和え 31kcal  
水耕野菜のサラダ+α

17

- A** ハンバーグ 279kcal  
**B** プリ大根 229kcal
- 五目豆煮 28.6kcal  
里芋のゆず味噌和え 55kcal  
青菜炒め 38.5kcal  
もやしゆかり和え 15kcal  
水耕野菜のサラダ+α

18

- A** 豚バラと大根の煮物 352kcal  
**B** カレイのバター醤油焼き 282kcal
- 厚揚げの肉みそかけ 68.6kcal  
ちくわのカレー揚げ 42kcal  
青菜とあげの煮びたし 37.9kcal  
さつま芋のバター焼き 44.5kcal  
水耕野菜のサラダ+α

20

- A** チキントマト煮 192kcal  
**B** 鮭のムニエル 207.7kcal
- 切り干し大根煮 45.2kcal  
ツナとポテトのカレーソテー 86kcal  
揚げ茄子の金山寺味噌和え 44.3kcal  
ピーマンと厚揚げの味噌炒め 60.7kcal  
水耕野菜のサラダ+α

21

- A** 麻婆豆腐 258kcal  
**B** むつの照り焼き 157kcal
- 筑前煮 56kcal  
ブロッコリーの梅マヨ和え 35kcal  
餃子 43kcal  
白菜のナムル 30kcal  
水耕野菜のサラダ+α

22

- A** カレーライス 243kcal  
**B** 中華飯(魚介のみ) 347kcal
- ちくわといんげんの胡麻マヨ和え 56kcal  
アスパラとベーコンの炒め物 49.9kcal  
トマト卵炒め 49kcal  
水耕野菜の  
サラダバイキング

23

- A** 酢豚 273kcal  
**B** 小田巻蒸し 240kcal
- 大根とソーセージのトマト煮 53.1kcal  
茄子のミートグラタン 45kcal  
じゃが芋の明太炒め 49kcal  
青菜のおひたし 37.9kcal  
水耕野菜のサラダ+α

24

- A** 長芋と牛肉のオイスターソース炒め 278kcal  
**B** 鯖の竜田揚げ 197kcal
- 厚揚げの煮物 52.8kcal  
フーチャンプルー 32.1kcal  
人参と小松菜のぬた 49kcal  
海老蒸し餃子 57.5kcal  
水耕野菜のサラダ+α

25

- A** メンチカツ 280kcal  
**B** 鱈の粕漬け焼き 97kcal
- 里芋のそぼろあんかけ 47kcal  
白菜の煮びたし 30.5kcal  
ピーマンとちくわとじゃこの炒め物 47.6kcal  
玉子焼き 61.3kcal  
水耕野菜のサラダ+α

27

- A** 鰯のかば焼き丼 278kcal  
**B** 三色丼 321kcal
- 明太蒸し豆腐 42.1kcal  
大根とゆずの酢の物 25kcal  
トウモロコシのマヨ焼き 45.1kcal  
具だくさん汁もの  
水耕野菜のサラダ+α

28

- A** 水餃子鍋 165kcal  
**B** 鯖の西京焼き 153kcal
- ふくさ玉子 44kcal  
がんもの含め煮 63kcal  
ひじきの白和え 60kcal  
かみなりこんにやく 36kcal  
水耕野菜のサラダ+α

29

- A** 豚肉の柳川風 276kcal  
**B** 海老フライ 198kcal
- 麻婆春雨 56kcal  
里芋の胡麻和え 48.1kcal  
豆腐田楽 50kcal  
胡瓜とちくわの酢の物 31kcal  
水耕野菜のサラダ+α

30

- A** 牛肉の味噌漬け焼き 244.3kcal  
**B** カレイの揚げ煮 285kcal
- 糸こんにやくのそぼろ炒め 57kcal  
千切ジャガイモのおかか和え 38.9kcal  
ミートボールのトマト煮 49.6kcal  
青菜と桜海老のポン酢和え 28kcal  
水耕野菜のサラダ+α

31

- A** タンドリーチキン 204kcal  
**B** 赤魚の煮つけ 168kcal
- 甘辛揚げごぼう 40.1kcal  
南瓜の煮物 46kcal  
炒り豆腐 23kcal  
いんげんの胡麻和え 31kcal  
水耕野菜のサラダ+α



素敵な1年に  
なりますように。  
本年もよろしく  
お願いします。