

	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
7日	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9



1/1 (土)					
冬季休業日					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	

1/2 (日)					
冬季休業日					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	

1/3 (月)					
冬季休業日					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	

1/4 (火)					
●肉団子の酢豚風					
☆桜海老入しんじょ天の彩りあん					
●ほうれん草とツナの和風和え					
●切干大根と油揚げの煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
543	16.9	14.5	84.3	2.8	

1/5 (水)					
●ハッシュドビーフ					
●コーン入りさつまと大根の煮物					
●かぼちゃサラダ					
●つきこんとネギの酢みそ和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
509	12.4	17.1	73.9	2.3	

1/6 (木)					
●サバの塩焼					
●豚肉と白菜の玉子とじ					
●小松菜と油揚げの煮浸し					
●春雨と竹の子湯葉の梅風味和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
486	23.2	14.7	61.4	2.2	

1/7 (金)					
●サゴシの南蛮あん					
☆すきやき風コロッケ					
●三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え					
●さつま揚げの生姜醤油和え					
●菜めし					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
531	19.6	14.0	79.9	2.9	

1/8 (土)					
●豚肉と麩のすきやき風煮					
●厚揚げとはんぺんの煮物					
●わかめとオクラの和え物					
●大根煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
497	21.5	14.1	68.8	3.0	

1/9 (日)					
●アジの醤油麹焼					
●筑前煮					
●青梗菜とピーマンのシーザーサラダ					
●炒りたまごうや					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
471	21.0	12.4	66.8	1.8	

1/10 (月)					
●肉じゃが					
●三角さつま揚げの炊き合わせ					
●シエルマカロニサラダ					
●ひじきの煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
523	16.4	14.9	78.4	2.0	

1/11 (火)					
●ポークカレー					
☆照りマヨ鶏ささみフライ					
●白菜と春菊のおかか和え					
●インゲンとウインナーの洋風炒め					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
560	17.5	18.8	78.0	2.8	

1/12 (水)					
●カレーのあんかけ					
●凍り豆腐と野菜の煮物					
●きゅうりとちくわの梅肉和え					
●ブロッコリーと玉ねぎのサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
460	19.6	8.7	72.8	2.7	

1/13 (木)					
●鶏肉のトマトマスタードソースかけ					
●魚肉ソーセージのチーズ風味焼					
●オニオンサラダ					
●さつま芋のマヨ和え					
●七福米ごはん					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
648	18.5	27.2	79.6	2.4	

1/14 (金)					
☆サクフライ					
●焼売の野菜あんかけ					
●刻み昆布の醤油ドレ和え					
●かんぴょうの甘辛煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
503	14.7	14.1	74.7	2.8	

1/15 (土)					
●メルルーサのみそタレかけ					
●カレー風味麻婆豆腐					
●玉ねぎとさつま揚げの醤油和え					
●ポテトサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
411	17.9	7.1	65.8	2.2	

1/16 (日)					
☆マグロの野菜カツ					
●甘酢肉団子					
●蒸し鶏入りピビンバ					
●キャベツときのこのポン酢和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
554	17.9	15.3	83.4	2.3	

1/17 (月)					
●キャベツと豚肉のみそ炒め					
●タコ団子とすり身厚揚げの煮物					
●ふきの大豆そぼろ煮					
☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
590	20.0	21.6	74.4	2.6	

1/18 (火)					
☆鶏ささみゆかり天の和風あん					
●しんじょと里芋の田舎煮					
●刻み昆布と大豆の煮物					
●小松菜のお浸し					
●七福米ごはん					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
480	20.6	11.2	81.4	2.9	

1/19 (水)					
●他人丼風煮					
☆三角チーズポテトフライ					
●キャベツと春雨の塩ダレ炒め					
●洋風卵の花					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
592	17.7	20.9	79.5	2.8	

1/20 (木)					
☆天ぷら(イカすり身・えび・かぼちゃ)					
●大根と揚げポールの炊き合わせ					
●青菜の錦糸玉子のお浸し					
●中華サラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
503	14.7	10.8	83.2	2.7	

1/21 (金)					
●メヌケのゆず風味おろしあん					
●しんじょと冬瓜のあんかけ					
●彩りポテトサラダ					
●ほうれん草と人参のお浸し					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
412	17.7	9.0	63.8	2.1	

1/22 (土)					
●鶏肉のバンバンジーソースかけ					
●さつま揚げの南蛮酢和え					
●小松菜と干しエビの辛子和え					
●刻み昆布と油揚げの煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
502	18.6	16.2	67.8	2.8	

1/23 (日)					
●アジの照焼					
●鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮					
●インゲンのおかか和え					
●スパゲティツナサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
508	21.4	16.0	67.2	1.6	

1/24 (月)					
☆鶏天の梅肉おろしかけ					
●玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ					
●青梗菜とえのきの炒め煮					
●ケチャップピーズ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
464	16.7	8.9	76.8	2.5	

1/25 (火)					
●ホキのパジル入トマトソースかけ					
●三角いなりの炊き合わせ					
●ひじきのサラダ					
●白菜の煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
409	18.0	8.0	64.7	2.4	

1/26 (水)					
☆菜の花の辛子和えコロッケ					
●高野豆腐と大根のあんかけ					
●つきこんのみそ煮					
●三色ピーマンともやしの炒め物					
●わかめと枝豆のごはん					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
495	12.2	11.7	83.3	3.5	

1/27 (木)					
☆カレー風味のチキンフライ					
●小松菜さつまとエビ団子の炊き合わせ					
●ツイストマカロニサラダ					
●竹の子の炒め煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
523	14.6	15.2	80.1	2.2	

1/28 (金)					
●お魚ハンバーグの錦糸あん					
●鶏じゃが					
●しろなとじゃこの醤油和え					
●もやしとツナのマヨ和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
444	16.6	8.7	72.4	2.6	

1/29 (土)					
●サゴシの西京焼					
●とうふ団子と冬瓜の煮物					
●白菜の信田煮					
●ピーマンのサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
553	20.3	18.1	72.6	2.8	

1/30 (日)					
●天津玉子焼のあんかけ					
●豚肉とインゲンのトマト煮					
●刻み昆布のごま和え					
●カレーポテトサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
457	14.7	8.7	77.7	2.8	

1/31 (月)					
●やわらかお肉と野菜のオイスター炒め					
●南瓜豆腐ハンバーグの和風あんかけ					
●小松菜のコーンバター炒め					
●なすの煮びたし					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
509	16.2	20.0	63.9	2.7	



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
7日	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
11日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9
19日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2



1/1 (土)					
冬季休業日					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	

1/2 (日)					
冬季休業日					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	

1/3 (月)					
冬季休業日					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	

1/4 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● カレイのさっぱりきのこあん</li> <li>● じゃが芋とあさりのバター風味煮</li> <li>● 大根葉とカマボコの炒め煮</li> <li>● 卵の花</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
428	18.2	9.8	67.4	2.7	

1/5 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 白身チーズ青海苔フライ</li> <li>● 餃子の中華あんかけ</li> <li>● 菜の花のごま浸し</li> <li>● マカロニ玉子サラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
534	14.9	18.3	75.6	1.7	

1/6 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーグのホワイトソースかけ</li> <li>● 大豆そぼろとごぼうのきんぴら</li> <li>● キャベツときくらげの炒め物</li> <li>● カリフラワーのサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
561	17.4	18.8	77.9	3.0	

1/7 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉のハニーマスタード</li> <li>● かに玉風の甘酢あん</li> <li>● しろなと魚肉ソーセージの洋風炒め</li> <li>● メンマともやしのごま油炒め</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
491	19.3	13.8	69.2	2.7	

1/8 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 天ぷら (えび・なす・さつま芋)</li> <li>● カニ豆腐風</li> <li>● 刻み昆布の梅肉和え</li> <li>● 白菜と春菊の炒め煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
517	12.2	13.6	84.6	2.4	

1/9 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 酢鶏風あんかけ</li> <li>● 玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ</li> <li>● ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>● 切干大根とじゃこのナムル</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
555	17.3	17.8	78.4	2.4	

1/10 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● メルルーサのトマトソースかけ</li> <li>☆ 揚げ出し豆腐のあんかけ</li> <li>● ふきの大豆そぼろあん煮</li> <li>● 三色ピーマンのマリネ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
524	18.1	15.1	75.4	2.1	

1/11 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉と野菜の中華風煮</li> <li>● 厚揚げと揚げボールの煮物</li> <li>● ほうれん草のごま和え</li> <li>● キャベツとコーンのフレンチサラダ</li> <li>● 彩り野菜ごはん</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
433	15.2	9.6	69.8	2.4	

1/12 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● やわらかお肉とピーマンのオイスター煮</li> <li>● キャベツのカニカマのせ</li> <li>● ツイストマカロニのシーザーサラダ</li> <li>● 春雨の中華和え</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
517	17.1	18.2	69.1	2.7	

1/13 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ エビフライと白身フライのタルタルソース</li> <li>● 切干大根とさつま揚げの炒め煮</li> <li>● もやしとツナの洋風炒め</li> <li>● 白菜と塩昆布の和え物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
546	16.3	17.3	80.3	2.2	

1/14 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 親子煮</li> <li>● なすのみそ炒め</li> <li>● 青梗菜ときのこの和え物</li> <li>● ちくわの煮物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
509	18.4	15.4	70.8	2.6	

1/15 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● おでん</li> <li>● 鶏肉のラタトゥユ</li> <li>● マカロニサラダ</li> <li>● 人参のごま和え</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
545	20.0	19.0	71.3	2.7	

1/16 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛肉とごぼうのトマト煮</li> <li>● チヂミ</li> <li>● 青菜の辛子和え</li> <li>● レンコンの煮物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
458	12.2	11.3	73.9	2.4	

1/17 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーグのデミソースかけ</li> <li>● かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ</li> <li>● キャベツとベーコンの中華サラダ</li> <li>● ピーマンと竹の子の炒め物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
564	19.0	18.8	76.8	3.2	

1/18 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● サバのみそ煮</li> <li>● 豚肉と白菜の煮物</li> <li>● 竹の子とレンコンとごぼうの煮物</li> <li>● シーフードマリネ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
541	25.1	16.0	69.9	2.2	

1/19 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● タラの野菜あんかけ</li> <li>● ミートソースパゲティ</li> <li>● 蒸し鶏とほうれん草のごま和え</li> <li>● ふきの洋風煮</li> <li>● ゆかりごはん</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
538	23.0	14.3	76.5	3.0	

1/20 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● サゴシの煮付け</li> <li>● じゃが芋とウインナーのカレー風味煮</li> <li>● シェルマカロニの彩りサラダ</li> <li>● 人参とつきこんの炒め</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
509	18.6	16.7	67.1	2.3	

1/21 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛すきやき風</li> <li>● お好み焼</li> <li>● ひじきの梅風味炒め煮</li> <li>● 切干大根と魚肉ハムのサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
572	18.5	22.2	71.6	2.9	

1/22 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 八宝菜</li> <li>● 肉団子のブラウンソースかけ</li> <li>● わかめサラダ</li> <li>● もやしのみそマヨ和え</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
546	23.3	18.4	68.3	2.8	

1/23 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉のゆず風味おろし</li> <li>☆ ハムとベーコンのミックスフライ</li> <li>● 春雨と鶏肉のチャブチェ風</li> <li>● かんぴょうの甘辛煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
522	15.6	17.1	71.0	2.0	

1/24 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆腐ハンバーグのホワイトソース</li> <li>● がんもとちくわの煮物</li> <li>● 三色おひたし</li> <li>● 白滝と人参の炒め煮</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
466	14.0	14.4	68.2	2.3	

1/25 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ イカメンチカツ</li> <li>● あさりと大根の煮物</li> <li>● ほうれん草と油揚げの煮浸し</li> <li>● オーロラポテトサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
442	14.5	9.3	72.2	2.2	

1/26 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● アジのきのこあんかけ</li> <li>● 豚肉とごぼうのトマト煮</li> <li>● 小松菜のザーサイ炒め</li> <li>● なすの煮浸し</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
488	22.1	15.7	62.9	2.3	

1/27 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛肉と麩の甘辛煮</li> <li>● キャベツボールと三角いなの洋風煮</li> <li>● 切干大根のゆかりマヨ和え</li> <li>● 蒸し鶏とオクラの醤油和え</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
435	16.0	10.8	66.4	2.9	

1/28 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンカレー</li> <li>☆ イカカツ</li> <li>● さつま揚げのごまみそ和え</li> <li>● 春雨ときゅうりの和え物</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
515	14.4	13.8	80.0	3.0	

1/29 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉と大根の炊き合わせ</li> <li>● グラタン風ポーククリームシチュー</li> <li>● 菜の花とピーマンの和え物</li> <li>● ふきとちくわの煮物</li> <li>● 七福米ごはん</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
483	19.6	9.8	76.9	2.9	

1/30 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉豆腐</li> <li>☆ しんじょ天の和風あん</li> <li>● 青菜のお浸し</li> <li>● 春雨と魚肉ハムの中華サラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
554	18.5	17.8	76.9	2.9	

1/31 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ エビ大葉チーズフライ</li> <li>● 肉団子のクリームソースかけ</li> <li>● インゲンとカマボコのソテー</li> <li>● カリフラワーの彩りサラダ</li> </ul>					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
568	17.1	20.8	75.8	2.6	



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
11日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9
19日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。  
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。  
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。