

1月



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく
お願いいたします。1月から3月まで例年ノロウィルスが
流行します。食堂では従業員
一同予防に努めています。食
事の前には必ず手洗いを心掛
けましょう！



~1月の旬の食材~



小松菜

骨粗しょう症の予防に役立つ
カルシウムや貧血予防に重要
な鉄、また体調を整えるビタミン
も豊富！旬の小松菜はアク
が抜けて一層美味しいです。



蓮根

食物繊維が多くビタミンCや
カルシウムが豊富！免疫力を
高め、アレルギー症状を緩和
する効果があります。



大根

消化を助ける酵素(アミラー
ゼ、オキシターゼ)が豊富で胃
の健康を保ちます。酵素は熱に
弱いので皮付きのまま大根お
ろしにすると効果的です。



たら

脂肪分が少なく加熱してもや
わらかいので、胃腸に負担なく
食べられます。ビタミンAがの
どの粘膜を守り、風邪をひきに
くしてくれます。

6つの基礎食品



※無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、
マグネシウム、ナトリウムなど)

(資料:厚生労働省)



日付 曜日	1 月		2 火		3 水		4 木	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー								
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
タンパク質	g	g	g	g	g	g	g	g
カルシウム	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
鉄分	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g

日付 曜日	5 金		6 土		7 日		8 月	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー				ご飯 牛肉の甜面味噌炒 ポテトサラダ スープ(卵・ワカメ) フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 メンチカツ ナポリタン みそ汁(なめこ・豆腐) ハムサラダ 牛乳	ご飯 若鶏唐揚げ ツナマカロニサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ハム&ピーズサラダ ヨーグルト	ご飯 ほうれん草とベーコンの卵炒 厚揚げの煮浸し みそ汁(玉葱・豆麩) コーンサラダ 牛乳	ご飯 豚キムチ もやしとほうれん草のナムル みそ汁(白菜・ワカメ) ワカメ&中華ポテトサラダ ヨーグルト
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	1181 Kcal	1049 Kcal	1190 Kcal	922 Kcal	1014 Kcal
タンパク質	g	g	g	31.0 g	31.8 g	48.4 g	32.4 g	35.2 g
カルシウム	mg	mg	mg	212 mg	331 mg	239 mg	483 mg	304 mg
鉄分	mg	mg	mg	2.8 mg	3.6 mg	4.2 mg	4.6 mg	3.9 mg
塩分	g	g	g	3.1 g	4.9 g	4.2 g	4.6 g	5.3 g
脂質	g	g	g	63.6 g	37.5 g	52.5 g	38.0 g	40.5 g





日付 曜日	9 火		10 水		11 木		12 金	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 さばの味噌焼き じゃが芋とひき肉の カレー炒め みそ汁(豆腐・油揚げ・小ねぎ) オレンジ1/4 牛乳	ハヤシライス 鮭のしめじのパンネ スープ(卵・コーン) 大根&ベーコンサラダ ヨーグルト	ご飯 厚揚げとキャベツの甘辛炒 照り焼きつくね みそ汁(しめじ・小松菜) トマトサラダ 牛乳	ご飯 牛肉のオイスター炒 ワカメと大根の和え物 ワンタンスープ 蒸し鶏&春雨サラダ ヨーグルト	ご飯 あじフライ スパサラ みそ汁(小松菜・油揚げ) みかん 牛乳	味噌ラーメン 麻婆豆腐 スープ(卵・ワカメ) ナッツ&アボカドサラダ ヨーグルト	ホットドック チキンナゲット ミネストローネスープ シーザーサラダ カフェオレ	ご飯 さばの竜田揚げ 韓国風牛肉大根 みそ汁(白菜・油揚げ) オクラ&豆腐サラダ ヨーグルト
エネルギー	920 Kcal	1235 Kcal	877 Kcal	939 Kcal	1022 Kcal	1084 Kcal	742 Kcal	1034 Kcal
タンパク質	36.3 g	34.3 g	30.9 g	40.4 g	36.9 g	42.4 g	29.7 g	48.7 g
カルシウム	339 mg	239 mg	477 mg	234 mg	396 mg	303 mg	271 mg	478 mg
鉄分	3.8 mg	2.3 mg	4.4 mg	3.2 mg	3.4 mg	3.7 mg	2.0 mg	6.7 mg
塩分	4.2 g	4.3 g	4.1 g	4.3 g	3.7 g	9.9 g	5.5 g	4.5 g
脂質	31.6 g	64.0 g	30.7 g	31.9 g	38.1 g	36.1 g	38.4 g	39.7 g

日付 曜日	13 土		14 日		15 月	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 焼魚・さけ 鶏肉と白菜の中華煮 みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) ハインアップル 牛乳	ご飯 牛焼肉 湯豆腐 みそ汁(大根・油揚げ) フライドオニオン&プロック リーのサラダ ヨーグルト	ご飯 白身魚フライ 肉団子のトマト煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐) ハムサラダ 牛乳	キーマカレー きのこスクランブルエッグ スープ(卵・ワカメ) ハム&ピーズサラダ ヨーグルト	ご飯 ハンバーグデミソース もやしの洋風和え みそ汁(白菜・豆麩) コーンサラダ 牛乳	ご飯 ミックスグリル 牛レバニラ炒 ワカメ&中華ポテトサラダ みそ汁(小松菜・油揚げ) ヨーグルト
エネルギー	800 Kcal	1024 Kcal	1132 Kcal	832 Kcal	874 Kcal	1094 Kcal
タンパク質	37.4 g	42.0 g	46.3 g	37.0 g	31.1 g	44.4 g
カルシウム	315 mg	318 mg	366 mg	261 mg	324 mg	266 mg
鉄分	2.6 mg	4.7 mg	4.3 mg	5.5 mg	3.9 mg	6.2 mg
塩分	3.3 g	3.1 g	6.5 g	4.3 g	5.0 g	4.5 g
脂質	22.1 g	45.2 g	45.3 g	47.0 g	31.9 g	40.0 g





日付	16		17		18		19	
曜日	火		水		木		金	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 ベーコンスクランブルエッグ メンマ炒め みそ汁(小松菜・豆腐) 100%りんごジュース 牛乳	ご飯 ねぎ塩焼き鳥 ごま肉じゃが みそ汁(白菜・麩) 大根&ベーコンサラダ ヨーグルト	ご飯 焼きビーフン めかぶとろろ みそ汁(大根・ワカメ) トマトサラダ 牛乳	ご飯 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト みそ汁(えのき・ワカメ) 蒸し鶏&春雨サラダ ヨーグルト	ご飯 はんぺんチーズサンド 切干大根の煮物 みそ汁(なめこ・豆腐) バナナ1/2 牛乳	カレーうどん 鶏唐揚げ みそ汁(小松菜・油揚げ) ナッツ&アボカドサラダ ヨーグルト	ロールパン オムレツ ナポリタン グラタン ワカメスープ シーザーサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のはちみつ味噌焼 刺身サーモン かきたま汁 オクラ&豆腐サラダ ヨーグルト
エネルギー	957 Kcal	1239 Kcal	919 Kcal	1198 Kcal	861 Kcal	1037 Kcal	877 Kcal	973 Kcal
タンパク質	33.6 g	50.9 g	28.7 g	46.9 g	29.2 g	43.4 g	31.9 g	50.0 g
カルシウム	366 mg	234 mg	394 mg	219 mg	418 mg	280 mg	492 mg	296 mg
鉄分	4.0 mg	4.1 mg	3.0 mg	5.0 mg	2.9 mg	4.9 mg	2.9 mg	3.8 mg
塩分	4.3 g	3.4 g	4.9 g	5.6 g	3.7 g	6.8 g	5.2 g	3.6 g
脂質	36.1 g	59.1 g	30.8 g	50.6 g	22.7 g	49.0 g	43.9 g	37.3 g

日付	20		21		22		23	
曜日	土		日		月		火	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 鶏ささみフライ ごぼうとしらたきの金平 みそ汁(白菜・麩) オレンジ1/4 牛乳	豚にらチャーハン チキンカツ ほうれん草のピーナッツ和え 中華スープ(白菜・わかめ) フライドオニオン&ブロッコリー のサラダ ヨーグルト	ご飯 牛肉コロッケ 鶏肉と白菜のコンソメ煮 ハムサラダ みそ汁(しめじ・にら・豆腐) 牛乳	ご飯 海老カツ 牛肉とまいたけのピリ辛煮 豚汁 ハム&ビーンズサラダ ヨーグルト	ご飯 さばの味噌煮 とろろ みそ汁(キャベツ・油揚げ) コーンサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ グリルきのこ みそ汁(ほうれん草・豆腐) ワカメ&中華ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 メンチカツ めかぶとろろ みそ汁(大根・麩) ハインアップル 牛乳	ご飯 ガーリックステーキ ごぼうサラダ みそ汁(玉葱・豆麩) 大根&ベーコンサラダ ヨーグルト
エネルギー	834 Kcal	997 Kcal	954 Kcal	1087 Kcal	862 Kcal	1069 Kcal	759 Kcal	1215 Kcal
タンパク質	37.1 g	35.0 g	32.8 g	52.7 g	32.0 g	47.2 g	24.2 g	39.2 g
カルシウム	360 mg	258 mg	324 mg	303 mg	338 mg	217 mg	348 mg	273 mg
鉄分	2.9 mg	4.5 mg	2.9 mg	4.5 mg	3.8 mg	4.1 mg	3.0 mg	4.1 mg
塩分	3.2 g	3.8 g	4.7 g	6.0 g	4.4 g	5.1 g	3 g	3.4 g
脂質	22.0 g	44.4 g	35.5 g	36.9 g	27.9 g	41.2 g	19.5 g	60.7 g



日付	24		25		26		27	
曜日	水		木		金		土	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 焼魚・塩さば 春雨サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) トマトサラダ 牛乳	ビーフカレー 白身魚のフリッター スープ(卵・コーン) 蒸し鶏&春雨サラダ ヨーグルト	ご飯 キャベツと豚肉の塩炒 マカロニサラダ みそ汁(えのき・豆腐・ワカメ) みかん 牛乳	あんかけ焼きそば 春巻 牛肉と冬瓜のスープ ナッツ&アボカドサラダ ヨーグルト	ロールパン ハムエッグ コンソメチーズポテト コーンスープ シーザーサラダ ヨーグルト	牛丼 青梗菜の中華炒め みそ汁(なめこ・豆腐) オクラ&豆腐サラダ ヨーグルト	ご飯 いわしの生姜煮 小松菜とえびの炒り卵 みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) バナナ1/2 牛乳	親子丼 アスパラと帆立の炒め物 みそ汁(白菜・ワカメ) フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ ヨーグルト
エネルギー	882 Kcal	1272 Kcal	869 Kcal	983 Kcal	744 Kcal	976 Kcal	779 Kcal	1032 Kcal
タンパク質	35.2 g	48.6 g	28.7 g	31.7 g	27.4 g	45.7 g	35.9 g	50.5 g
カルシウム	333 mg	330 mg	337 mg	220 mg	330 mg	361 mg	392 mg	282 mg
鉄分	3.5 mg	3.7 mg	2.7 mg	2.8 mg	2.3 mg	5.2 mg	4.4 mg	6.8 mg
塩分	4 g	6.1 g	3.9 g	4.2 g	5.6 g	4.9 g	3.7 g	5.4 g
脂質	30.7 g	49.7 g	29.9 g	48.9 g	31.8 g	25.2 g	19.6 g	26.0 g

日付	28		29		30		31	
曜日	日		月		火		水	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 回鍋肉 茶碗蒸し みそ汁(ほうれん草・油揚) ハムサラダ 牛乳	ご飯 八宝菜 焼売 中華スープ(春雨・卵・わかめ) ハム&ビーンズサラダ ヨーグルト	ご飯 照り焼きチキン ひじき煮 みそ汁(大根・油揚) コーンサラダ 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉葱・豆麩) ワカメ&中華ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグの ミートソースかけ きのこサラダ みそ汁(白菜・ワカメ) みかん・オレンジジュース 牛乳	塩野菜ラーメン 餃子 みそ汁(小松菜・豆腐・ネギ) 大根&ベーコンサラダ ヨーグルト	ご飯 あさりのクリームシチュー パンパンサラダ スープ(卵・コーン) トマトサラダ 牛乳	ご飯 たらのムニエル ジャーマンポテト カルピススープ 蒸し鶏&春雨サラダ ヨーグルト
エネルギー	1001 Kcal	1049 Kcal	1192 Kcal	870 Kcal	942 Kcal	1084 Kcal	897 Kcal	1046 Kcal
タンパク質	41.2 g	36.0 g	55.4 g	37.4 g	29.9 g	35.6 g	24.1 g	47.3 g
カルシウム	371 mg	243 mg	436 mg	238 mg	360 mg	233 mg	386 mg	327 mg
鉄分	3.4 mg	4.0 mg	4.7 mg	3.1 mg	3.6 mg	2.7 mg	4.8 mg	3.8 mg
塩分	4.6 g	5.3 g	5.0 g	3.8 g	3.9 g	8.0 g	4.9 g	5.9 g
脂質	42.2 g	40.3 g	53.4 g	21.6 g	32.4 g	35.1 g	29.5 g	39.8 g