






1月の献立



	1月1日 (金)	1月2日 (土)	1月3日 (日)	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)
朝	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ ジャム(フルベリー&マーガリン) カルシウム牛乳 	御飯 がんもの含め煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(さつまい芋) ジョア	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 プレーンオムレツ 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ベーコンとほうれん草のソテー ポテトサラダ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと里芋の煮物 梅納豆 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳
昼	◇◇◇元旦◇◇◇ ★赤飯 おせち 	★ちらし寿司 めじまぐろのたたき なすの煮浸し	御飯 冬の天ぷら かぶの含め煮 ムース(抹茶)	★味噌ラーメン えび焼売 フルーツ(みかん缶)	御飯 赤魚の蒲焼き いんげんのそぼろ炒め もずく酢	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	◇◇◇七草◇◇◇ ★七草粥(250g) ぶりの塩麴焼き 湯豆腐 ごぼうのごま和え 
夕	御飯 あじの塩焼き いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯 めばるの梅肉焼き ごぼうサラダ 味噌汁(大根)	御飯 豆腐ハンバーグ さつまい芋の甘煮 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんごんの甘辛炒め ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)
一日合計	エネルギー 1554kcal 蛋白質 69.6g 食塩 8.4g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 57.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 62.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 57.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 60.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 61.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 60.5g 食塩 7.4g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



1月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 ゼリー(レモン) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵の花 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・大根) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(豆腐・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ フルーツ(バナナ) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 おかか納豆 味噌汁(白菜・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目卵 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・じゃが芋) カルシウム牛乳	
昼	御飯 おろしかつ煮 白菜の炒め物 小松菜のごま和え	御飯 鶏肉の生姜焼き かぶとあさりの煮物 さつまいもサラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 フنگン菜とガーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(タルタルソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 ぶり大根 ブロッコリーのかに風味炒め 白菜の昆布和え	御飯 シーフードカレー コールスローサラダ フルーツ(りんご缶) 福神漬	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	
夕	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(ポトフ・葉)	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き じゃが芋の味噌チーズ炒め ごぼうサラダ お吸物(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 湯豆腐 えびと青菜の和え物 お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 焼餃子 フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	
一日合計	エネルギー	1511kcal	1607kcal	1560kcal	1543kcal	1465kcal	1588kcal	1523kcal
	蛋白質	58.7g	57.5g	62.3g	56g	58.5g	61.6g	56.6g
	食塩	6.9g	7.8g	7.6g	6.4g	6g	7.9g	7.1g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)	1月18日 (月)	1月19日 (火)	1月20日 (水)	1月21日 (木)
朝	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー パンプキンサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリセージの炒め物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(もやし・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 野菜スープ たまごサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かにかまと野菜の旨煮 磯納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと青菜の煮浸し とろろ芋 煮豆 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの塩焼き 豚バラとかぶの甘辛煮 キャベツの和え物	★肉うどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ	御飯 あじの七味焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え	御飯 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんのくるみ和え	ゆかり御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラとかぶの煮物 春雨サラダ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(りんご缶)	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ
夕	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイナップル缶) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 魚の梅味噌焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 鶏肉のトマト煮 ハムとポテトのカレーソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)
一日合計	1557kcal 61.2g 6.2g	1615kcal 59g 7.9g	1465kcal 63g 7.2g	1538kcal 60.1g 7.3g	1456kcal 56g 6.5g	1593kcal 61.6g 6.8g	1541kcal 58g 7.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

1月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	1月22日 (金)	1月23日 (土)	1月24日 (日)	1月25日 (月)	1月26日 (火)	1月27日 (水)	1月28日 (木)
朝	★食パン(8枚切) ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	★中華粥(250g) 卵とじ カルシウム牛乳  みんなの 土曜日	御飯 もやしのそぼろ炒め 納豆 味噌汁(大根・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 はんぺんのチーズ焼き 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 しらす納豆 味噌汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	★吉野家特製牛丼 青菜の白和え  	★バターライス ビーフシチュー コールスローサラダ ゼリー(いちご)	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ	◇◇北海道御膳◇◇ 御飯 石狩鍋風 ほうれん草のホタテ風味和え ゼリー(ハスカップ) 	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト) 福神漬	御飯 フライ盛合せ かぶの煮物 フルーツ(パイン缶)
夕	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 ◇さけの醤油麴焼き ◇ツナじゃが ◇白菜のクリーム煮込み ◇茄子の生姜煮 ◇ほうれん草の煮浸し デザート	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 かにしゅうまい ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め なすのお浸し 豚汁	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)
一日合計	1436kcal	1571kcal	1689kcal	1561kcal	1466kcal	1598kcal	1628kcal
	57g	53.3g	62.4g	56.1g	55.7g	58.3g	57.5g
	7.7g	6.2g	8.7g	7.8g	6.2g	8.8g	7.6g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



1月の献立

	1月29日 (金)	1月30日 (土)	1月31日 (日)				
朝	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & マーガリン) ジョア	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳				
	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め ほうれん草の和え物	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)	御飯 メバルのバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え				
	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 白菜の和え物 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もやしともずくの和え物 味噌汁(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フゲンソ菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)				
一日合計	エネルギー 1449kcal	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1488kcal				
	蛋白質 57.7g	蛋白質 55.5g	蛋白質 62.9g				
	食塩 7.3g	食塩 6.8g	食塩 7g				

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります