

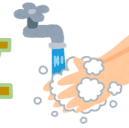
1月の献立

	1月1日 (土)	1月2日 (日)	1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)
朝	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マカロン) 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)	★かにあんかけチャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ マカロニとピーマンのソテー 花野菜のサラダ	御飯 煮込みハンバーグ マカロニソテー グリーンサラダ	◇◇◇七草◇◇◇ ★七草粥(250g) ぶりの塩麹焼き 湯豆腐 ごぼうのごま和え
夕	御飯 豆腐の野菜あんかけ 小松菜と卵の炒め物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 牛肉の山椒炒め チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 鶏肉の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ(ホト・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 水餃子 チンゲン菜の和え物 お吸物(麩・ねぎ)
一日合計	1546kcal 64g 7.8g	1413kcal 60.4g 6.6g	1533kcal 64.3g 7.1g	1434kcal 65.2g 7.4g	1546kcal 64g 6.2g	1529kcal 57.5g 6.8g	1473kcal 61.4g 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



1月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	1月8日 (土)	1月9日 (日)	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)							
朝	★かに雑炊(250g) 豆腐と野菜の旨煮 カルシウム牛乳 	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) 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(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンプキンサラダ ジャム(りんご & マーガリン) カルシウム牛乳							
昼	★御飯 ココイチ特製カレー トッピング) オムレツ 大根サラダ 福神漬け 	御飯 白身魚のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	御飯 肉団子と冬野菜のクリーム煮 カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご)	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え	★味噌ラーメン えび焼売 フルーツ(みかん缶)	御飯 白身魚の南蛮酢 いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	★生姜御飯 厚揚げと野菜の旨煮 青菜の炒め物 ささみとひじきの和え物							
夕	御飯 ◇白身魚の香草焼き ◇じゃがいものたらこソース ◇ほうれん草のソテー ◇炒り卵 ◇なすのトマト煮 デザート	御飯 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・葉)	御飯 さわらのガーリックソテー 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(もやし・青菜) 	御飯 鶏肉のチーズ焼き なすとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)							
一日合計	1食当り	1552kcal	1食当り	1471kcal	1食当り	1552kcal	1食当り	1430kcal	1食当り	1450kcal	1食当り	1450kcal	1食当り	1506kcal
	蛋白質	50.1g	蛋白質	62.9g	蛋白質	66.1g	蛋白質	56.3g	蛋白質	58.6g	蛋白質	59.7g	蛋白質	60.1g
	食塩	6.5g	食塩	6.9g	食塩	7.1g	食塩	6.2g	食塩	7.6g	食塩	6.5g	食塩	7.7g

・ ★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



1月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	1月15日 (土)	1月16日 (日)	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)
朝	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼンの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あん & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばのみそ煮 卵とじ 白菜の和え物	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★スバゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ 	御飯 赤魚の蒲焼き 花野菜のカレーソテー もずく酢	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ	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
夕	御飯 豚肉のマレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 ますの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 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 魚の子リソース 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)	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)
一日合計	Ical- 1603kcal 蛋白質 66.5g 食塩 7g	Ical- 1561kcal 蛋白質 58.7g 食塩 6.6g	Ical- 1582kcal 蛋白質 60.9g 食塩 7.6g	Ical- 1446kcal 蛋白質 63.4g 食塩 6.1g	Ical- 1457kcal 蛋白質 61.3g 食塩 7.3g	Ical- 1514kcal 蛋白質 62.4g 食塩 5.5g	Ical- 1488kcal 蛋白質 55.6g 食塩 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



かわいの家

特別養護老人ホーム


	1月22日 (土)	1月23日 (日)	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)
朝	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯菜和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 しらす納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(ブルーベリー&マーガリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とあさりの煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チゲン菜とザーサイの和え物	◇冬の和食屋さんメニュー◇ 三崎まぐろ丼 白菜の煮浸し 大根のゆず昆布和え	御飯 ぶり大根 かぶと揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え	★肉うどん 大学芋風 もやしともずくのサラダ	御飯 鶏肉のねぎボン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	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
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(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 お吸物(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 ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイ缶) 味噌汁(麩・わかめ)
一日合計	1491kcal 19.1g 7.9g	1465kcal 19.1g 6.9g	1380kcal 16.9g 6.9g	1539kcal 20.6g 6.3g	1524kcal 19.3g 7.2g	1451kcal 19.6g 6.9g	1454kcal 21.8g 5.7g

・ ★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



1月の献立



	1月29日 (土)	1月30日 (日)	1月31日 (月)									
朝	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳									
昼	★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)	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 いんげんとコーンのソテー フルーツ(パイナップル)									
夕	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	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(キャベツ・かぶ)									
一日合計	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1407kcal	エネルギー	1486kcal						
	蛋白質	57g	蛋白質	63.8g	蛋白質	56.7g						
	食塩	8.4g	食塩	6.8g	食塩	6.9g						

★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