



1月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	1月1日 (日)	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)
朝	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	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & 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 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) 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) プレーンオムレツ 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	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳
昼	◆◆元旦◆◆ ★赤飯 おせち 	★ちらし寿司 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)	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 かき揚げ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 麻婆豆腐 いかとキャベツの和え物 ムース(杏仁)	◆◆七草◆◆ ★七草粥(250g) ほっけの塩焼き なすの田楽 大豆とかぼちゃのサラダ
夕	御飯 親子煮 フルーツ(白桃缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト いんげんとコーンのサラダ コンソメスープ(キャベツ・かぶ)	御飯 豚肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ ゼリー(青りんご) コンソメスープ(青菜・コーン)	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)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	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 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(パイナップル缶) お吸物(青菜・しめじ)
一日合計	エネルギー 1597kcal 蛋白質 73.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 59.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1652kcal 蛋白質 54.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 59.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 56.6g 食塩 7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 57.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 65.6g 食塩 6.3g

・ ★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 (日)	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)
朝	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	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	★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 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリゼーゼの炒め物 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) ミネストローネ フルーツ(パイナップル缶) ジャム(あんず & マーガリン) カルシウム牛乳	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
昼	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★味噌ラーメン えび焼売 フルーツ(黄桃缶) 	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そばろと里芋のみそ炒め 大根サラダ	★バターライス ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	★茶飯 たらちり ちくわの磯辺揚げ 大根のごま和え	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	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)
夕	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 さつまいもサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル 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 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	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)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそばろ炒め めかぶ冷奴 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 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)
一日合計	197kcal 63.2g 7g	1545kcal 58.5g 7.7g	1496kcal 59.5g 6.4g	1620kcal 65.5g 8.8g	1434kcal 61g 7.3g	1462kcal 59.2g 6.9g	1468kcal 60g 5.9g

・ ★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15日 (日)	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)
朝	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	★ホタテ風味雑炊(250g) 豆腐と野菜の旨煮 カルシウム牛乳
昼	御飯 魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ	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	◇今月のスイーツ◇ 御飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ デザート(ショコラプリン)	御飯 かれいの揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え	★吉野家特製牛丼 青菜の白和え
夕	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 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 魚の梅ソースかけ 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 ツナとポテトのシーザーサラダ コンソメスープ(キャベツ・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 豆腐のねぎ塩そばのせ 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 中華スープ(わかめ・ねぎ)	天津飯 海鮮焼売 バンバンジー風サラダ デザート
一日合計	1465kcal 64.9g 7.3g	1442kcal 58.6g 6.8g	1455kcal 61.8g 7g	1539kcal 63.6g 6.2g	1699kcal 57.6g 6g	1525kcal 58.2g 6.4g	1538kcal 53.9g 6.8g

みんなの
土曜日



・ ★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 (日)	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)
朝	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(仔苺 & 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・葉) 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	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	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	【やわらか食提供日】 御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	◇冬の和食屋さんメニュー◇ 三崎まぐろ丼 ひじきの煮物 浅漬け	御飯 ますの塩焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え	御飯 厚揚げと野菜の旨煮 ささみとひじきの炒め物 ちくわと青菜の和え物	御飯 さばのみそ煮 ちくわと冬瓜の煮浸し 白菜の和え物
夕	御飯 しいらの照焼き 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	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 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー オクラのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイ缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)
一日合計	1455kcal 65g 6.6g	1550kcal 66.4g 7.5g	1445kcal 54.8g 6.2g	1461kcal 71.5g 7.3g	1469kcal 56.8g 6.8g	1554kcal 57.5g 7.1g	1500kcal 61.3g 6.6g

・ ★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29日 (日)	1月30日 (月)	1月31日 (火)				
朝	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 フィッシュソーゼージの炒め物 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				
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★スパゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ 	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物				
夕	御飯 銀ひらすの梅肉焼き 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 魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁				
一日合計	I補給-	1569kcal	I補給-	1582kcal	I補給-	1482kcal	
	蛋白質	56.5g	蛋白質	60.7g	蛋白質	63.9g	
	食塩	6.4g	食塩	7.5g	食塩	6.7g	

・ ★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