



ケアハウス 献立表 1月



		1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)	
朝食		かに粥・みそ汁 鶏肉巻・卵焼き あなごあえ フルーツ 甘酒	ご飯・みそ汁 筑前煮 数の子松前漬け 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 春菊和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃが 大豆五目煮 漬物 牛乳	
		ちらし寿司 お雑煮 おせち	赤飯・すまし汁 串盛り合わせ 蒲鉾・テリーヌ フルーツ	シーフードカレー スープ サラダ フルーツヨーグルト 漬物	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 おくらごま和え ビーフソテー 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きゅうり塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	
		ご飯・みそ汁 うなぎの蒲焼き 鴨と牛蒡煮物 こはだ酢漬け フルーツ	ねぎとろ丼・味噌汁 かに袱紗 伊達巻・かまぼこ お浸し デザート	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ キャベツごま酢あえ ひじき煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麹あえ プロックリー帆立あん フルーツ	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜あんかけ フルーツ	
		エネルギー 1953Kcal たんぱく質 78.8g 脂質 43.9g 塩分 9.9g	エネルギー 1853Kcal たんぱく質 78.5g 脂質 45.6g 塩分 9.9g	エネルギー 1685Kcal たんぱく質 67.3g 脂質 38.2g 塩分 10.0g	エネルギー 1624Kcal たんぱく質 66.9g 脂質 42.4g 塩分 9.3g	エネルギー 1656Kcal たんぱく質 64.5g 脂質 41.1g 塩分 8.9g	
1月6日(日)	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)	
朝食	七草粥・みそ汁 千草卵焼き なます 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き かしらし和え 漬物 牛乳	パン・スープ グラタン サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん煮し アスパラ生姜あえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 牛乳	
昼食	ご飯・みそ汁 牛乳 ぬたあえ 金平大根 漬物	カレーうどん 白菜中華和え 厚揚げ煮物 デザート	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き かにときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ	ご飯・すまし汁 カキフライ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯・すまし汁 チキントマトソース かしらし和え ごぼうの煮物 漬物
夕食	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 フルーツ	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう 煮豆	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 鮭塩麹焼き とろろ豆腐 おくらおかし和え かぼちゃの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ	ご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 酢の物 茶碗蒸し 漬物
成分	エネルギー 1563Kcal たんぱく質 67.8g 脂質 35.4g 塩分 9.3g	エネルギー 1588Kcal たんぱく質 64.0g 脂質 35.3g 塩分 9.9g	エネルギー 1658Kcal たんぱく質 68.6g 脂質 45.7g 塩分 9.4g	エネルギー 1703Kcal たんぱく質 61.2g 脂質 41.6g 塩分 9.7g	エネルギー 1690Kcal たんぱく質 54.3g 脂質 40.6g 塩分 9.2g	エネルギー 1699Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 45.1g 塩分 8.7g	エネルギー 1626Kcal たんぱく質 78.3g 脂質 38.2g 塩分 8.6g
1月13日(日)	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 焼ししゃも 青菜ごまあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳	トマト食パン・スープ オムレツ サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 煮豆 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さば味噌煮 たけのこおかし和え おくらおかし和え 漬物	ミートソース スープ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 梅和え 刻み昆布煮 漬物	ご飯・豚汁 鮭ムニエル お浸し 里芋きのこ味噌 漬物
夕食	梅しらすご飯・みそ汁 魚ホイイル焼き 白菜お浸し 大學芋 フルーツ	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉卵 漬物	さつま芋ご飯・みそ汁 魚山金寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 里芋煮物 デザート	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温奴 金平れんこん 漬物	ご飯・みそ汁 お刺身 おすく さつまあげ煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐あんかけ くるみお浸し なす生姜醤油和え フルーツ
成分	エネルギー 1722Kcal たんぱく質 62.0g 脂質 41.1g 塩分 9.5g	エネルギー 1684Kcal たんぱく質 72.7g 脂質 46.6g 塩分 8.9g	エネルギー 1661Kcal たんぱく質 67.1g 脂質 46.0g 塩分 8.5g	エネルギー 1741Kcal たんぱく質 50.7g 脂質 46.2g 塩分 10.0g	エネルギー 1681Kcal たんぱく質 69.4g 脂質 38.8g 塩分 10.0g	エネルギー 1630Kcal たんぱく質 72.6g 脂質 24.3g 塩分 9.8g	エネルギー 1835Kcal たんぱく質 76.8g 脂質 52.4g 塩分 8.6g
1月20日(日)	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 あえもの 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き 切干し大根和え物 漬物 牛乳	パン・スープ チーズ焼き トマトサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 ほっけ塩焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生姜醤油和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜ゆず浸し はずと白滝炒め デザート	ご飯・スープ ホワイトシチュー サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉ねぎみそ焼 揚げ出し豆腐 ゴボウサラダ 漬物	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ドライカレー スープ ビーンズサラダ ゼリー 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 じゃがいもたらこ和え 切干和え物 フルーツ	ちらし寿司 みそ汁 おかひじき和え物 かぼちゃ煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 魚の治部煮 いんげんごまあえ 厚焼き卵 フルーツ	ご飯・みそ汁 鶏肉塩麹照り焼き 小松菜なめたけ和え じゃがいも詰め煮 漬物	茶碗・みそ汁 おでん 春菊お浸し きのこのソテー フルーツ	かやくごぼん・みそ汁 ホッケみりん焼 白菜梅あえ 茶碗蒸し
成分	エネルギー 1648Kcal たんぱく質 62.0g 脂質 40.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1600Kcal たんぱく質 61.3g 脂質 32.0g 塩分 8.8g	エネルギー 1664Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 35.4g 塩分 8.0g	エネルギー 1637Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 43.4g 塩分 8.0g	エネルギー 1706Kcal たんぱく質 64.8g 脂質 43.3g 塩分 8.7g	エネルギー 1663Kcal たんぱく質 61.2g 脂質 40.5g 塩分 9.9g	エネルギー 1619Kcal たんぱく質 67.0g 脂質 38.2g 塩分 9.7g
1月27日(日)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)			
朝食	ご飯・みそ汁 鯛煮魚 小松菜浸し 漬物 牛乳	いりご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 さんま生姜煮 プロックリーおかあえ 漬物 牛乳	パン・スープ コンビネーションオムレツ ツナマカロニサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 刻み昆布煮物 納豆 漬物 牛乳		
昼食	ご飯・みそ汁 カツおろしソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 魚タルタル焼 大根と帆立あえ じゃが芋そぼろあん 漬物		
夕食	ご飯・みそ汁 ハンバーグきのこソース キャベツごま酢和え ひじき煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 フルーツ	海鮮二色丼 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ	きつねうどん ほうれん草白和え 竹輪いそべ揚げ フルーツ	ご飯・みそ汁 焼売 ゆず浸し がんも煮物 フルーツ		
成分	エネルギー 1577Kcal たんぱく質 65.4g 脂質 37.4g 塩分 9.7g	エネルギー 1728Kcal たんぱく質 63.1g 脂質 42.4g 塩分 8.9g	エネルギー 1734Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 32.6g 塩分 9.8g	エネルギー 1695Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 44.6g 塩分 10.0g	エネルギー 1713Kcal たんぱく質 72.9g 脂質 42.7g 塩分 9.3g		