



ショートステイ 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	ご飯・みそ汁 筑前煮 数の子松前漬け 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 春菊和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃが 大豆五目煮 牛乳
昼食		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 ピーマンソテー 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
夕食		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 かに糞炒 伊達巻・かまぼこ お浸し	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	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麹あえ ブロッコリー帆立あん	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜あんかけ
成分		エネルギー 1876Kcal たんぱく質 77.4g 脂質 43.7g 塩分 9.9g	エネルギー 1786Kcal たんぱく質 76.5g 脂質 45.4g 塩分 9.8g	エネルギー 1667Kcal たんぱく質 67.0g 脂質 38.2g 塩分 9.8g	エネルギー 1600Kcal たんぱく質 66.7g 脂質 42.4g 塩分 8.9g	エネルギー 1585Kcal たんぱく質 60.1g 脂質 40.1g 塩分 8.5g
		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)
朝食	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 海苔あえ 牛乳	七草粥・みそ汁 干草卵焼き なます 牛乳	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 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 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラ生姜あえ 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 牛皿 めたあえ 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 カニ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
夕食	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮	ご飯・みそ汁 鮭塩麹焼き おくらおかつ和え かぼちゃの煮物	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物	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
成分	エネルギー 1530Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 35.4g 塩分 9.1g	エネルギー 1544Kcal たんぱく質 62.9g 脂質 35.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1604Kcal たんぱく質 66.3g 脂質 44.8g 塩分 9.0g	エネルギー 1667Kcal たんぱく質 60.9g 脂質 41.6g 塩分 9.6g	エネルギー 1550Kcal たんぱく質 50.9g 脂質 37.7g 塩分 8.7g	エネルギー 1672Kcal たんぱく質 67.0g 脂質 45.1g 塩分 8.4g
		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)
朝食	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 牛乳	ご飯・みそ汁 たら煮つけ 青菜ごまあえ 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 牛乳	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 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 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 たけのおかつ和え おくらおろし酢和え 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
夕食	梅しらすご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉卵	さつま芋ご飯・みそ汁 魚山寺味噌焼 青菜お浸し 肉じゃが	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 里芋煮物	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温奴 金平れんこん	ご飯・みそ汁 魚照り焼き もずく さつまあげ煮物
成分	エネルギー 1688Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 41.0g 塩分 9.1g	エネルギー 1626Kcal たんぱく質 70.0g 脂質 39.7g 塩分 8.4g	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 66.7g 脂質 46.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1586Kcal たんぱく質 47.3g 脂質 46.3g 塩分 9.2g	エネルギー 1670Kcal たんぱく質 69.3g 脂質 38.5g 塩分 9.5g	エネルギー 1530Kcal たんぱく質 49.8g 脂質 29.2g 塩分 9.8g
		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)
朝食	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 あえもの 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き 切干大根和え物 牛乳	パン・スープ チーズ焼き 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 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 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 はすと白滝炒め 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
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	ちらし寿司 みそ汁 おかつひじき和え物 かぼちゃ煮物	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物	ご飯・みそ汁 魚の治部煮 いんげんごまあえ 厚焼き卵	ご飯・みそ汁 鶏肉塩麹照り焼き 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮	茶飯・みそ汁 おでん 春菊お浸し きのこソテー
成分	エネルギー 1608Kcal たんぱく質 61.7g 脂質 40.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1513Kcal たんぱく質 57.8g 脂質 32.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1636Kcal たんぱく質 61.3g 脂質 35.4g 塩分 7.4g	エネルギー 1657Kcal たんぱく質 62.5g 脂質 49.4g 塩分 8.9g	エネルギー 1611Kcal たんぱく質 63.2g 脂質 43.0g 塩分 8.1g	エネルギー 1547Kcal たんぱく質 55.3g 脂質 35.7g 塩分 8.6g
		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 鰯煮魚 小松菜浸し 牛乳	いりこご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 牛乳	ご飯・みそ汁 さんま生姜煮 ブロッコリーおかつあえ 牛乳	パン・スープ コンビーフオムレツ サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 刻み昆布煮物 納豆 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	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物	海鮮二色丼 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物	きつねうどん ほうれん草白和え 竹輪いそ揚げ フルーツ	ご飯・みそ汁 焼売 ゆず浸し がんも煮物	
成分	エネルギー 1574Kcal たんぱく質 65.2g 脂質 37.4g 塩分 8.9g	エネルギー 1637Kcal たんぱく質 61.6g 脂質 42.2g 塩分 8.9g	エネルギー 1709Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 32.5g 塩分 9.5g	エネルギー 1586Kcal たんぱく質 57.7g 脂質 46.2g 塩分 9.8g	エネルギー 1668Kcal たんぱく質 72.7g 脂質 42.6g 塩分 8.9g	

