

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日 1月1日	火曜日 1月2日	水曜日 1月3日	木曜日 1月4日	金曜日 1月5日	土曜日 1月6日
朝食		ごはん 御飯 はつはるじる 初春汁 きんしたまご えび 錦糸卵の海老しんじょう こうはく 紅白なます つけもの 漬物(しその実漬)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葉) はんぺんの卵とじ もやしのサラダ ふりかけ(しそ)	しよく 食パン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー フレンチサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつま芋・葱) い とうふ 炒り豆腐 ツナサラダ つけもの 漬物(干切沢庵)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(えのき・絹さや) にく 肉じゃが なばたあ 菜畑和え つくだに のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・豆苗) ごもく まめ 五目豆 あおな しょうがしょうゆ あ 青菜の生姜醤油和え ふりかけ(さけ)
昼食		しょうがつ 《お正月》 せきはん 赤飯 ぞうに お雑煮 いわ さかな 祝い肴 に お煮しめ くろまめ 黒豆 みかん	かに ずし 蟹ちらし寿司 す じる やさい 清まし汁(野菜つみれ・みつば) れんこん いた に 蓮根の炒め煮 はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(なると・貝割れ) てん 天ぷら だいず にも 大豆の煮物 ミックスフルーツ せんたく (選択)リンゴ缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 す じる ふ かいわ 清まし汁(麩・貝割れ) さばの つけ や 焼き ひじきの にも 煮物 ようなしかん 洋梨缶	じゅうごこくまい 十五穀米 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) メヌケのしそ風味焼き ゆば 湯葉のひろうすの煮物 マンゴー缶	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーの海鮮サラ パイン缶
間食		ゆきみ 雪見うさぎまんじゅう	ドームケーキ(チョコ)	わふう こくとう 和風黒糖ムース	みそまんじゅう 味噌饅頭	や どら焼き(カスタード)	クレープ(バニラ)
夕食		ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) ぎん せつか む 銀だらの雪花蒸し あつあ やさい 厚揚げの野菜あんかけ	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ とうみょう 味噌汁(白玉麩・豆苗) とりにく いそべ や 鶏肉の磯辺焼き きゅうり か あ 胡瓜の変わり和え	ごはん 御飯 みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱) ゆあん や ブリの柚庵焼き キャベツの炒め物	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) わふう なす 和風マーボー茄子 かぼちゃ につ 南瓜の煮付け	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにく やさい あまからいた 牛肉と野菜の甘辛炒め なす 茄子のピリ辛煮	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(かまぼこ・水菜) りきゅう や さわらの利休焼き こんさい いた に 根菜の炒め煮

栄養価	エネルギー	1403 kcal	1419 kcal	1463 kcal	1491 kcal	1499 kcal	1442 kcal
	たんぱく質	55.9 g	47.9 g	51.5 g	54.3 g	64.9 g	58.7 g
	脂質	18.3 g	32.4 g	40.9 g	40.5 g	34.7 g	42.8 g
	食塩	8.5 g	7.7 g	8.1 g	7.2 g	7.9 g	7.5 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月7日	月曜日 1月8日	火曜日 1月9日	水曜日 1月10日	木曜日 1月11日	金曜日 1月12日	土曜日 1月13日	
朝食	ななくさ かゆ 七草粥 みそしる かぼちゃ とうみょう 味噌汁(南瓜・豆苗) あつあ ふく に 厚揚げの含め煮 だいこん 大根のわさびマヨ うめびしお 	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱) ウイナーソーテー な はな 菜の花のからし和え たいみそ	ごはん 御飯 みそしる さといも かいわ 味噌汁(里芋・貝割れ) さつま揚げと野菜の炒め物 なっとう 納豆	しょく キャロット食パン コンソメスープ スクランブルエッグ だいこん 大根サラダ	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ ねぎ 味噌汁(白玉麩・葱) わふう 和風チャンプル しろなの和え物 ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) チキンボールのコンソメ カリフラワーの漬物 つけもの さくげだいこん 漬物(桜大根)	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) がんもの煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(たらこ)	
昼食	きつねうどん ひじきサラダ マンゴー缶 くめん禁 ごはん みそしる 御飯・味噌汁 タマゴ 卵とじ	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) ぶりの照り焼き もやしのごま酢和え はくとう かん 白桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ ハンバーグ ピーナッツ和え かん パイン缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼーとうふ 麻婆豆腐 あおな 青菜のナムル ミックスフルーツ せんたく ようなし かん (選択)洋梨缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる とうみょう 味噌汁(かまぼこ・豆苗) さわらの生姜焼き とうがん かに 冬瓜の蟹あんかけ みかん かん みかん缶	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ ふうみ 鮭のマヨコーン焼き キャベツソーテー おうとうかん 黄桃缶	シーフードカレー コンソメスープスープ かに風味サラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト 	
間食	あずき 小豆ムース	きみしぐれ	こくとう まんじゅう 黒糖饅頭	きなこプリン	かがみら 《鏡開き》  おしるこ	クレープ(いちご)	ドームケーキ(カスタード)	
夕食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) カレーの葱あんかけ きんぴら 金平ごぼう	ごはん 御飯 す じる しらたまふ かいわ 清まし汁(白玉麩・貝割れ) とりにく みそ こうや 鶏肉の味噌麴焼き たたきオクラ	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(かまぼこ・水菜) たらゆず味噌焼き あおな 青菜のごま和え	ごはん 御飯 みそしる だいこんは 味噌汁(かぶ・大根葉) あかうお に 赤魚のおろし煮 たまご いた もの ニラと卵の炒め物	ごはん 御飯 みそしる み ぼ かぼちゃ 味噌汁(三つ葉・南瓜) ちくぜんに 筑前煮 はくさい 白菜のサラダ	ごはん 御飯 みそしる あ は 味噌汁(揚げ・葉) ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き かぼちゃ にも 南瓜の煮物	ごはん 御飯 す じる しらたまふ かいわ 清まし汁(白玉麩・貝割れ) にくとうふ 肉豆腐 いんげんのごま和え	
栄養価	エネルギー	1385 kcal	1416 kcal	1363 kcal	1456 kcal	1475 kcal	1466 kcal	1551 kcal
	たんぱく質	41.7 g	58.0 g	52.9 g	60.3 g	55.9 g	54.7 g	57.4 g
	脂質	42.1 g	39.1 g	22.4 g	53.9 g	29.7 g	44.1 g	43.2 g
	食塩	9.0 g	7.0 g	7.5 g	7.8 g	7.8 g	7.0 g	6.9 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月14日	月曜日 1月15日	火曜日 1月16日	水曜日 1月17日	木曜日 1月18日	金曜日 1月19日	土曜日 1月20日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(えのき・絹) スクランブルエッグ オクラのおかか和え のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) ゆば 湯葉ひろうすの煮物 きゅうり 胡瓜の梅風味和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・葱) そばろ大根 ほうれん草のソテー ゆずみそ	はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ ベーコンソテー チーズサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜) じゃが芋の煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白玉麩・葱) にくづ 肉詰めいなりの含め煮 コーンコールスロー つけもの 漬物(しば漬)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葉) やさい 野菜炒め わふう 和風サラダ たいみそ
昼食	ごはん 御飯 さつま汁 アジフライ&ホタテフライ しゅんぎくわふうあ 春菊の和風和え パイン缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ とうがん 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 エビとブロッコリーのマヨ和え りんご缶	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のラビゴットソースが イタリアンサラダ マンゴー缶	じゅうごこくまい 十五穀米 みそしる 味噌汁(玉ねぎ・えのき) とりにく 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 す 清まし汁(ハンペン・貝割れ) さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(そうめん・貝割れ) あかうお 赤魚の有馬焼き しらあ 白和え ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(なると・豆苗) ぎゅうにく 牛肉のマスタード炒め さつま芋の甘煮 みかん缶
間食	プリン	こくとう 黒糖饅頭	クレープ(バナナ)	あずき 小豆ムース	や どら焼き(あん)	まっちゃ 抹茶のパンケーキ	ねりきり
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 豚肉のパン粉焼き こまつな 小松菜と人参のソテー	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜) あじ 味の生姜煮 き 切り干し大根のサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葱) ぶたにく 豚肉の漬け焼き きのこの煮浸し	ごはん 御飯 ぐ 具たくさん汁 カレーの味噌麩焼き とうふチャンプル	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ かたまあま かに玉甘酢あん や 焼きビーフン	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 豚肉のトマトソース ブロッコリーのガーリック風	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) だいこん ブリ大根 ごもく 五目豆

栄養価	エネルギー	1457 kcal	1421 kcal	1513 kcal	1440 kcal	1554 kcal	1458 kcal	1527 kcal
	たんぱく質	47.2 g	55.1 g	57.4 g	55.7 g	59.3 g	55.2 g	63.4 g
	脂質	37.6 g	33.7 g	46.8 g	52.7 g	45.4 g	43.3 g	36.9 g
	食塩	7.7 g	7.9 g	6.7 g	7.5 g	7.3 g	7.4 g	6.7 g






# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月21日	月曜日 1月22日	火曜日 1月23日	水曜日 1月24日	木曜日 1月25日	金曜日 1月26日	土曜日 1月27日
朝食	ごはん 御飯 みそしる あ とうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) さいも 里芋のそぼろかけ なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) にくづ 肉詰めいなりの煮物 だいこん 大根サラダ つけもの 漬物(つぼ漬)	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) い やさい いた ツナ入り野菜炒め カリフラワーサラダ ふりかけ(たらこ)	ごはん しょうく 御飯 黒糖食パン コンソメスープ フランク炒め タマゴサラダ	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(さつま芋・葱) や 焼きちくわの甘辛煮 ゆかり和え のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ み ぼ 味噌汁(南瓜・三つ葉) たまご 卵ときのこの炒め物 いんげんのマヨ和え ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) にくだんご やさい にも 肉団子と野菜の煮物 ヘルシーサラダ たいみそ
昼食	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のクリームソース ポテトのカレー風味 キウイ	ごはん 御飯 す じる とうふ ねぎ 清まし汁(豆腐・葱) 他人煮 レンコンのきんぴら パイン缶	ごはん 御飯 みそしる さといも かいわ 味噌汁(里芋・貝割れ) ぎゅうにく ふう 牛肉のチャプチェ風 あおな だいず しらあ 青菜と大豆の白和え りんご缶	ごはん 御飯 す じる とうふ ねぎ 清まし汁(豆腐・葱) しろみ さかな わふう 白身魚の和風ムニエル さつま揚げの炒り煮 ミックスフルーツ (選択)白桃缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ ふくじんづけ 福神漬 おうとう 黄桃ヨーグルト	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) メヌケの野菜あんかけ なす ひきにくいた 茄子の挽肉炒め みかん缶	ごはん 御飯 す じる とうみょう 清まし汁(かまぼこ・豆苗) ぶたにく いも あま い 豚肉とさつま芋の甘辛火 しゅんぎく あ 春菊のからし和え りんご缶
間食	あわゆきふう 淡雪風ゼリー	さかまんじゅう 酒饅頭	きなこのパンケーキ	まっちゃん 抹茶プリン	クレープ(いちご)	ドームケーキ(カスタード)	ふぶき まんじゅう 吹雪饅頭
夕食	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく ほそぎ いた 豚肉とピーマンの細切り炒め はるさめ 春雨サラダ	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) こうみ や メバルの香味焼き き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮	ごはん 御飯 す じる とうふ 清まし汁(豆腐・ねぎ) あかうお ふうみ や 赤魚のしそ風味焼き なす いた 茄子のごま炒め	ごはん 御飯 みそしる ふ とうみょう 味噌汁(麩・豆苗) ぶたにく しょうゆ いた 豚肉のにんにく醤油炒め はくさい ず あ 白菜のポン酢和え	ごはん 御飯 のっぺい汁 うめに さわらの梅煮 ベーコンと青菜のソテー	ごはん 御飯 す じる かいわ 清まし汁(ハンペン・貝割れ) とりにく ごもく いた 鶏肉の五目炒め もやしとニラの和風和え	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) なんばん あじの南蛮漬 たたきオクラ

栄養価	エネルギー	1501 kcal	1479 kcal	1415 kcal	1462 kcal	1458 kcal	1468 kcal	1546 kcal
	たんぱく質	61.8 g	58.1 g	58.6 g	52.2 g	51.0 g	59.3 g	56.3 g
	脂質	39.0 g	37.6 g	37.3 g	55.5 g	38.0 g	43.7 g	34.3 g
	食塩	7.6 g	7.2 g	7.1 g	7.0 g	8.5 g	6.6 g	7.3 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月28日	月曜日 1月29日	火曜日 1月30日	水曜日 1月31日			
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葉) ちくわ やさい にも 竹輪と野菜の煮物 もやしのにしよく 漬物(千切沢庵)	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) ちくわ さといも にも 竹輪と里芋の煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) やさい 野菜ソテー ブロッコリーサラダ ツケモノ 漬物(しその実漬)	シヨク 食パン コンソメスープ ミネストローネ コーンサラダ	 <div data-bbox="1840 672 2285 1092" style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: white; background-color: red; padding: 10px;">             新年 謹賀           </div>  		
昼食	ごはん 御飯 つみれ汁 マグロの刺身 豆腐の野菜あんかけ みかん缶	ごはん 御飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) とりにく 鶏肉のチャンチャン焼き だいこん よしのに 大根の吉野煮 マンゴー缶	なめし 菜飯 す じる ふ み ば 清まし汁(麩・三つ葉) さわらのピリ辛焼き 豆腐のほっこり煮 みかん缶	ゴハン 御飯 ミソ汁(かぶ・葉) ギョウニク 牛肉のオイスター炒め キュウリ カ ア 胡瓜の変わり和え ミックスフルーツ (選択)パイン缶 (選択)バナナ			
間食	みず 水ようかん	クレープ(チョコ)	や どら焼き(ずんだ)	ワフウ コクトウ 和風黒糖ムース			
夕食	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(ハンペン・貝割れ) さば みそに 鯖の味噌煮 じゃが芋の炒め煮	ごはん 御飯 コンソメスープ しろみさかな 白身魚のムニエル カリフラワーサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) おやこに 親子煮 ピーナッツ和え	ゴハン 御飯 ス 清まし汁(豆腐・貝割れ) たらのカオ ヤ たらの香り焼き さつま芋のイモ アマニ 甘煮			

栄養価	エネルギー	1345 kcal	エネルギー	1462 kcal	エネルギー	1452 kcal	エネルギー	1463 kcal
	たんぱく質	62.4 g	たんぱく質	56.0 g	たんぱく質	59.2 g	たんぱく質	58.0 g
	脂質	25.5 g	脂質	40.3 g	脂質	39.1 g	脂質	39.1 g
	食塩	7.4 g	食塩	6.5 g	食塩	8.3 g	食塩	8.1 g