

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		木曜日 1月1日	金曜日 1月2日	土曜日 1月3日
朝食		ゆかりごはん <small>いわ さかな</small> 祝い肴 <small>さけしおや</small> 鮭塩焼き <small>かさ む</small> かにの重ね蒸し <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん <small>とりにく こ しょうゆ</small> 鶏肉の焦がし醤油 <small>はくさい に</small> 白菜の煮びたし <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん <small>や</small> あじのみりん焼き <small>な はな に</small> 菜の花の煮びたし <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト
昼食		せきはん 赤飯 <small>ぞうに</small> お雑煮 <small>いわ さかな</small> 祝い肴 <small>かまぼこ</small> 蒲鉾 昆布巻 <small>だてまき</small> 伊達巻 きんとん <small>に くろまめ</small> お煮しめ 黒豆 <small>こうはく</small> 紅白ゼリー	<small>ぞうすい</small> カニ雑炊 <small>て や</small> ぶりの照り焼き <small>ず</small> なすのおろしポン酢 <small>みずようかん</small> 水羊羹 <small>じる</small> さつま汁	ごはん <small>まつかぜやき</small> 松風焼 <small>つけあけめ</small> 付)黒豆、さつま芋甘煮 <small>な はな いもあまに</small> 菜の花のくるみ和え みかん <small>じる</small> のっぺい汁
間食		<small>ぎゅうにゅう</small> コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	<small>こくどう</small> 黒糖ムース
夕食		ごはん <small>ぶた かくに</small> 豚の角煮 <small>ちんげんさい に</small> 青梗菜の煮びたし <small>だいこん</small> 大根なます <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ぶたにく たまご いた もの</small> 豚肉と卵の炒め物 <small>しろ あ</small> いんげんの白ごま和え <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>や</small> ホッケのみりん焼き <small>にもの</small> ひじきの煮物 とろろ <small>よる とんじる</small> 夜の豚汁
エネルギー		1566kcal	1550kcal	1475kcal
たんぱく質		55.6 g	55.1 g	71.5 g
脂質		39.1 g	50.5 g	32.8 g
食塩相当量		7.8 g	6.6 g	5.5 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 1月4日	月曜日 1月5日	火曜日 1月6日	水曜日 1月7日	木曜日 1月8日	金曜日 1月9日	土曜日 1月10日
朝食	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き ほうれん草の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ま だし巻きたまご いた もの ブロッコリーの炒め物 あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ いんげんソテー ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ななくさ 七草がゆ とりつくね カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん やさしい 野菜入りスクランブルエッグ ぐ 具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア	ごはん ぎんぎけ しおや 銀鮭の塩焼き はくさい に 白菜の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん オムレツ やさしいた 野菜炒め コーンスープ ジョア
昼食	ごはん あつあ かいせんごもくいた 厚揚げの海鮮五目炒め とり に 鶏もつ煮 メロンムース いもにしる 芋煮汁	ごはん ぶたにく ねぎしおいた 豚肉の葱塩炒め あぶらふ いも にももの 油麩とじゃが芋の煮物 マンゴー じる つみれ汁	や ソース焼きそば しゅうまい 焼売 かん パイン缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け なす ぶたにく やき 茄子と豚肉のしぎ焼 いちごムース ごひんもく すましじる 五品目の清汁	ごはん ぎせいどうふ 擬製豆腐 しゅうまい かに焼売 メロンムース しお 塩ちゃんこスープ 	ごはん ぎぬあつあ あまずいた 絹厚揚げの甘酢炒め あ 揚げなす ヨーグルト ワントンスープ	ごはん ポテトグラタン にんじん 人参サラダ マンゴー かぼちゃのスープ
間食	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	まっちゃ 抹茶ムース
夕食	ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮 しろ あ いんげんの白ごま和え ゼリー	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 ちゅうかやっこ 中華奴 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん おやこに 親子煮 ちんげんさい あ もの 青梗菜の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく あぶ や 鶏肉の炙りみそ焼き き ぼ だいこん 切り干し大根 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん たらのムニエル やさしい にこ 野菜のトマト煮込み たまごどうふ 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き やさしいた ブロッコリーソテー 野菜炒め よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん みそに サバの味噌煮 ざといも にももの 里芋の煮物 あ もの オクラの和え物 よる とんじる 夜のお味噌汁
エネルギー	1512kcal	1609kcal	1536kcal	1538kcal	1626kcal	1424kcal	1658kcal
たんぱく質	64.6 g	65.4 g	55.8 g	65.2 g	60.8 g	47.3 g	57.7 g
脂質	39.0 g	54.2 g	46.4 g	42.0 g	50.4 g	41.3 g	45.3 g
食塩相当量	6.3 g	6.6 g	7.3 g	7.1 g	7.1 g	6.0 g	6.9 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 1月11日	月曜日 1月12日	火曜日 1月13日	水曜日 1月14日	木曜日 1月15日	金曜日 1月16日	土曜日 1月17日
朝食	ごはん メバルの煮付け かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 銀ひらすの醤油麴焼 かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー ポタージュ ジョア	ごはん 紅鮭の塩焼き 野菜炒め 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 菜の花の煮浸し 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん エビフライ & コロッケ ナポリタン デザート クリームスープ	ビーフカレー さつま芋のゴロゴロサラダ ムース 乳酸菌飲料 	ごはん かれいの南蛮漬け がんもの煮物 パイン缶 塩豚汁	ごはん 鶏肉のアップルジンジャー グリーンサラダ人参ソース ヨーグルト クラムチャウダー	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のくるみ和え マンゴー お吸い物	オムライス かぼちゃサラダ メロンムース クリームスープ 	ごはん アジフライ レバニラ炒め みかん缶 つみれ汁 
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース	ぶどうゼリー	豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ
夕食	ごはん 炭火焼チキン香味ソース 青梗菜の煮びたし たまごサラダ 夜のお味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根 とろろ 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き カリフラワーおかか 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん あじのみりん焼き 里芋の煮物 青梗菜のお浸し 夜の豚汁	ごはん 八宝菜 胡麻豆腐 夜のお味噌汁
エネルギー	1566kcal	1569kcal	1589kcal	1571kcal	1601kcal	1542kcal	1537kcal
たんぱく質	55.0 g	55.9 g	68.6 g	68.4 g	65.1 g	59.2 g	58.6 g
脂質	42.3 g	38.0 g	49.4 g	45.7 g	49.7 g	42.7 g	50.0 g
食塩相当量	5.9 g	6.0 g	6.8 g	6.2 g	7.2 g	7.6 g	6.2 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 1月18日	月曜日 1月19日	火曜日 1月20日	水曜日 1月21日	木曜日 1月22日	金曜日 1月23日	土曜日 1月24日
朝食	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん とりつくね 青梗菜の煮浸し 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	さけ かつお 鮭とたまごのお粥 鯖の塩麴焼き かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん ホッケのみりん焼き ほうれん草の煮びたし 五種野菜のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 照り焼きチキン いんげんソテー 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん オムレツ 野菜炒め コーンスープ ジョア
昼食	きゅうどん 牛丼 ポテトサラダ 洋ナシ缶 けんちん汁 	ごはん たらのおろし煮 なすの田楽 ヨーグルト 塩ちゃんこスープ	ごはん 和風ハンバーグ さつま芋と昆布の煮物 パイン缶 五品目の清汁 	ごはん 肉じゃが 春菊の白和え 白桃缶 野菜を食べるスープ	てんしんはん 天津飯 さつま芋きんとん 切干大根サラダ わかめスープ	あなごどん 穴子丼 ふろふき大根（東京野菜） デザート 塩豚汁 	ごはん クリームシチュー ツナサラダ みかん缶 乳酸菌飲料
間食	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ようかん 羊羹ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん メバルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 青椒肉絲 たまごサラダ 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 大根と人参の煮物 納豆 夜の豚汁	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの梅和え 夜のお味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 付)ほうれん草 とろろ 夜のお味噌汁	ごはん かれいの煮付 里芋の煮物 中華奴 夜のお味噌汁
エネルギー	1487kcal	1617kcal	1535kcal	1553kcal	1558kcal	1439kcal	1576kcal
たんぱく質	52.4 g	69.1 g	64.2 g	62.2 g	58.7 g	54.2 g	69.3 g
脂質	45.0 g	46.2 g	37.9 g	44.8 g	41.7 g	31.4 g	35.0 g
食塩相当量	6.9 g	7.3 g	6.8 g	6.3 g	7.3 g	5.8 g	6.5 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 1月25日	月曜日 1月26日	火曜日 1月27日	水曜日 1月28日	木曜日 1月29日	金曜日 1月30日	土曜日 1月31日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き な はな に 菜の花の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね そう に ほうれん草の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん みそに サバの味噌煮 ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 とうふ かゆ 豆腐ハンバーグ やさい にこ 野菜のトマト煮込み ジョア	ごはん とりにく こ しょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 ぐたくさんみそしる カリフラワーおかか ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぎんにつけ 銀ひらすの煮付 さといも にもの 里芋の煮物 あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん べにざけ しおや 紅鮭の塩焼き な はな に 菜の花の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ マンゴー わかめスープ	たまごとじうどん ぶく に がんもの含め煮 ず あ なすとしらすのポン酢和え メロンムース	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 かいせんしゅうまい 海鮮焼売 かん みかん缶 はるさめ 春雨スープ 	カレーライス む どり ひじきと蒸し鶏サラダ かん パイン缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	ごはん サーモンのタルタル焼き や ビーンズサラダ ゼリー じる さつま汁	ごはん とうふ 豆腐のチャンプル とり に 鶏もつ煮 おうどうかん 黄桃缶 ワントンスープ	ごはん なんばん チキン南蛮 マカロニサラダ マンゴーゼリー パンプキンスープ 
間食	レモンゼリー	コーヒ－牛乳プリン ぎゅうにゅう	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	抹茶ムース まっちゃ	ぶどうゼリー
夕食	ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麩焼 にもの ひじきの煮物 たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 つけあわせ 付)ブロッコリー やさい 野菜ソテー よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や ぶりの照り焼き カリフラワーおかか いた もの いんげんの炒め物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き にもの かぼちゃの煮物 そう あ もの ほうれん草の和え物 よる とんじる 夜の豚汁	ごはん にくづ ピーマンの肉詰め ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし だいこん 大根なます よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん さば しおこうじや 鯖の塩麩焼 あ ブロッコリーのごま和え はくさい に 白菜の煮びたし よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や メヌケの照り焼き にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1554kcal	1467kcal	1520kcal	1593kcal	1503kcal	1602kcal	1578kcal
たんぱく質	64.3 g	53.0 g	57.6 g	57.6 g	64.6 g	65.4 g	64.8 g
脂質	47.8 g	43.5 g	47.5 g	42.2 g	43.1 g	54.2 g	40.7 g
食塩相当量	6.3 g	8.4 g	6.9 g	5.9 g	6.0 g	6.7 g	5.9 g