



# 1月の献立



# かわいの家

特別養護老人ホーム

	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)
朝	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(アール・ハーリー & マーカリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	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(仔ゴ & マーカリン) カルシウム牛乳
昼	◆◆◆元旦◆◆◆ ★赤飯 おせち 	★まぐろのたたき寿司 なすの煮浸し ムース(抹茶)	御飯 冬の天ぷら かぶの含め煮 きゅうりのポン酢和え	★麦菜飯 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉の柚庵焼き ポテトとあさりのクリーム煮 なすのごまサラダ	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】 ★七草粥(250g) 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 
夕	御飯 豚肉の甘酢炒め ◆かつおと野菜の中華和え 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)	御飯 松風焼き ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもと煮豆のみたらし風 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のポン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)
—	I補給-	I補給-	I補給-	I補給-	I補給-	I補給-	I補給-
日	1524kcal	1415kcal	1505kcal	1510kcal	1395kcal	1479kcal	1362kcal
合	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
計	62.7g	60g	58.6g	55.2g	62.7g	61.4g	56.4g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	31.1g	27.8g	39.4g	34.6g	24.2g	33.7g	45g
	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	7.4g	7.3g	6.8g	6.8g	6.9g	6.9g	7.1g

・ ★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8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)		1月11日(土)		1月12日(日)		1月13日(月)		1月14日(火)			
朝	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(キャベツ・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 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳		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 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー キャベツのシーザーサラダ		御飯 銀だらの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え		★麦御飯 鶏肉と白菜の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え		御飯 さばのみそ煮  れんこんとちくわの炒め物 白菜の和え物		御飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の煮物 いんげんのおかか和え		★焼きそば 焼餃子 中華和え		【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 ちやしとめかぶの和え物		
		夕	御飯 ますのねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)		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 きゅうりの和え物 味噌汁(玉葱・揚げ)		御飯 豚肉のママレード焼き もやしの和え物 フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)		御飯 あじのみりん焼き 冬瓜の煮浸し ごぼうサラダ お吸物(素麺・ねぎ)		御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め 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	
			—	I補給-	1426kcal	I補給-	1477kcal	I補給-	1464kcal	I補給-	1415kcal	I補給-	1399kcal	I補給-	1452kcal	I補給-
日 合 計	蛋白質	67.2g	蛋白質	55.8g	蛋白質	59.9g	蛋白質	60g	蛋白質	57.4g	蛋白質	60.1g	蛋白質	62.5g		
	脂質	32.1g	脂質	37.5g	脂質	44.7g	脂質	33.2g	脂質	26.1g	脂質	35.3g	脂質	46.6g		
	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.1g		

・ ★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(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)
朝	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(あんず&マーガリン) カルシウム牛乳	★ホタテ風味雑炊(250g) ◎卵と野菜のソテー カルシウム牛乳 みんなの土曜日	御飯 ハムともやしの炒め物 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 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉と卵の甘辛炒め なすの焼き浸し キャベツのサラダ	★麦菜飯 豆腐の田楽 そばと野菜の生姜煮 ごぼうのからしマヨサラダ	◇今月のスイーツ◇ 御飯 ツナオムレツ 花野菜のサラダ デザート(抹茶モンブラン)	★吉野家特製牛丼 青菜の白和え 	御飯 青椒肉絲 えび焼売 フゲン菜とザーサイの和え物	◇今月のリクエストメニュー◇ ★だし炊き御飯 三浦産大根のおでん 人参の塩きんぴら 小鉢〜ネギトロ	御飯 金目鯛の煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え
夕	御飯 魚のチリソース かにかまと青菜の旨煮 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ムース お吸物(大根・揚げ)	御飯 鶏肉のポン酢かけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	★天津飯 焼売 チキンサラダ デザート	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)
一日合計	1497kcal 19.7g 43.3g 6.4g	1493kcal 60.2g 38.2g 6.1g	1546kcal 61g 46.4g 5.8g	1545kcal 51.5g 55.9g 7g	1388kcal 64.6g 29.6g 7.3g	1453kcal 62.2g 35.5g 8.8g	1459kcal 58.9g 41.2g 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22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		1月25日(土)		1月26日(日)		1月27日(月)		1月28日(火)	
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳		御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー & マーガリン) カルシウム牛乳		御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳		御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳		御飯 チキンオムレツ 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 パンプキンサラダ ジャム(仔苺 & マーガリン) カルシウム牛乳	
昼	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え		【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ		★麦御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し オクラの和え物		三色丼 レタスサラダ ムース(ヨーグルト) 		御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え		御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ ゼリー(青りんご)		【やわらか食提供日】 ★麦御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ とろろとオクラの梅風味	
夕	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)		御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)		御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) お吸物(大根・ねぎ)		御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)		御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(いちご) お吸物(麩・ねぎ)		御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)		御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	
—	I栄養-	1405kcal	I栄養-	1482kcal	I栄養-	1416kcal	I栄養-	1481kcal	I栄養-	1458kcal	I栄養-	1466kcal	I栄養-	1462kcal
日 合 計	蛋白質	60g	蛋白質	59.4g	蛋白質	59g	蛋白質	60g	蛋白質	63.7g	蛋白質	59.2g	蛋白質	55.4g
	脂質	37g	脂質	33.1g	脂質	43.4g	脂質	38.6g	脂質	35.4g	脂質	34.5g	脂質	47.1g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.2g	食塩相当	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



	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)				
朝	御飯	御飯	★食パン(8枚切)				
	かまぼこと野菜の炒め物	ちくわと大根の炒め煮	プレーンオムレツ				
	ごましそ納豆	モロヘイヤとオクラの生姜和え	マカロニサラダ				
	味噌汁(じゃが芋・葉)	ふりかけ	ジャム(りんご&マーガリン)				
	カルシウム牛乳	味噌汁(わかめ・ねぎ)	カルシウム牛乳				
		カルシウム牛乳					
昼	★にゅうめん	御飯	御飯				
	かき揚げ	えびの卵焼き	牛肉とさつま芋の甘辛煮				
	鶏ときゅうりの和え物	もやしのそぼろ炒め	キャベツの和え物				
		めかぶ和え	ゼリー(ぶどう)				
夕	御飯	御飯	御飯				
	ますの塩麴焼き	豚肉の生姜焼き	メバルの梅肉焼き				
	なすのそぼろ煮	きんぴらごぼう	春雨の炒め物				
	青菜とひじきのサラダ	さつまいもサラダ	大根のごま和え				
	味噌汁(白菜)	お吸物(青菜・揚げ)	味噌汁(じゃが芋・揚げ)				
一日合計	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1469kcal	
	蛋白質	64.1g	蛋白質	57g	蛋白質	56.9g	
	脂質	38.1g	脂質	38.7g	脂質	40.6g	
	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.9g	食塩相当	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