


かわいの家

特別養護老人ホーム

1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)		1月4日(日)		1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)	
朝	フルーツ(バナナ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) フレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(麸・葉) 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(ママード) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳						
	◇◇◇元旦◇◇◇ ★赤飯 おせち	御飯 豆腐野菜バーグ ゆず風味 (小鉢)ねぎとろ ムース(メロン)	御飯 冬の天ぷら かぶの含め煮 きゅうりのポン酢和え	御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チキン丼の中華和え	★梅こんぶ粥 魚の和風ムニエル そぼろじが芋のみぞ炒め	★みそラーメン かに焼壳 フルーツ(黄桃缶)	★七草粥(280g) 肉団子と野菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ ムース(りんご)						
夕	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 いんげんのごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 肉団子の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パイン) お吸物(青菜)	御飯 あじの山椒焼き じが芋のきんぴら ほれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 白身魚のカレー風味焼き ベーコンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)						
	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1326kcal 51.2g 31.8g 5.6g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1410kcal 59.4g 38.6g 7.1g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1574kcal 58.3g 41.6g 6.4g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1437kcal 63.7g 33.3g 6.8g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1304kcal 58.3g 27.6g 7.1g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1383kcal 58g 44.8g 7.7g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当
1月8日(木)		1月9日(金)		1月10日(土)		1月11日(日)		1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)	
朝	御飯 フィッシュリーセージの炒め物 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) ミネストローネ フルーツ(パイント缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 いわし蒲焼き もやし炒め 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	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 白身魚フライ さつまいもの甘煮 オクラの酢の物	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 チキン丼の中華和え	★かにとザーサイの中華粥 揚げ鶏のおりしポン酢添え レタスサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみぞ炒め ちくわとキャベツの和え物	御飯 白身魚のクリーム煮 大根サラダ ゼリー(オレンジ)	★ビリ辛そぼろどん 水餃子(ポン酢) チキンときゅうりの和え物	★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ						
夕	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め 大根の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め えびと花野菜のサラダ 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐ときのこの炒め物 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麸・葉)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チキン丼の中華和え 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいの甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ デミソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)						
	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1428kcal 54.5g 31.3g 6.2g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1383kcal 58.9g 37.2g 6.5g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1396kcal 54.3g 40.5g 6.7g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1448kcal 63g 36.3g 6.9g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1407kcal 56.7g 23.7g 5.8g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1440kcal 55.7g 43.6g 6.7g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当
1月15日(木)		1月16日(金)		1月17日(土)		1月18日(日)		1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)	
朝	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 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(黄桃缶) ジャム(ブルーベリー) 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(白菜・さや) 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) フレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	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						
	◇今月のスイーツ◇ 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー ^{トマト} デザート(あまおうムース)	★きのこそば 厚揚げのおりしポン酢 さつまいもサラダ	★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げとあさりの煮物 なすのごまサラダ ゼリー(青りんご)	★麦ごはん キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	御飯 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	★ナポリタン コロッケ フレンチサラダ						
夕	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)	かれいの焼き浸し 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 ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麸・わかめ)	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 豚肉のポン酢かけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麸)	御飯 魚のねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)						
	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1618kcal 56.7g 48.3g 6.3g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1374kcal 60.2g 30.5g 6.7g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1439kcal 55.6g 35.8g 7.2g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1460kcal 60.3g 32.8g 7.5g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1467kcal 61.3g 34.5g 7.9g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当	1344kcal 57g 38.5g 6.4g	I摂ボ~ 蛋白質 脂質 食塩相当

* ★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22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)
朝	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 味噌汁(キヤベツ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麸・葉) 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 フィッシュソーセージの炒め物 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(ママレード) カルシウム牛乳	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
	★麦ごはん メバルの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え	御飯 豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え	★かけうどん さばとれんこんのみぞ炒め 白菜の和え物	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ゼリー(いちご)	◇今月のどんぶりランチ◇ 海鮮かき揚げ丼 切干大根の炒め煮 白菜のゆず和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆	★麦ごはん 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース(杏仁)
	御飯 かに玉 えび焼壳 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 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(青菜)	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら ほうれん草のごま和え お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじやがいものみぞ炒め キャベツのごま酢和え お吸物(麸・ねぎ)	御飯 赤魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物 中華スープ(わかめ・コーン)
	1393kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1385kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1370kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1398kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1442kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1402kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1449kcal 蛋白質 脂質 食塩相当

・ ★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29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)				
朝	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) ボトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳				
	★かけそば 厚揚げのみぞ炒め ごぼうのからしまヨサラダ	御飯 ツナオムレツ チキンとブロッコリーのソテー ゼリー(青りんご)	★麦ごはん 焼肉風 大根の煮物 とろろ芋				
	御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麸)	御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)				
	1446kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1492kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1471kcal 蛋白質 脂質 食塩相当				

・ ★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