



1月献立



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) プレーンオムレツ 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(麩・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコルスローサラダ ジャム(マレード) 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
昼	◇◇◇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 チンゲン菜の中華和え	★梅こんぶ粥 魚の和風ムニエル そばとじゃが芋のみそ炒め	★みそラーメン かに焼売 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 えびとよしの炒め物 ゼリー(パイ)	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え 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)
一日合計	Iカロリー 1326kcal 蛋白質 51.2g 脂質 31.8g 食塩相当 5.6g	Iカロリー 1410kcal 蛋白質 59.4g 脂質 38.6g 食塩相当 7.1g	Iカロリー 1574kcal 蛋白質 58.3g 脂質 41.6g 食塩相当 6.4g	Iカロリー 1437kcal 蛋白質 63.7g 脂質 33.3g 食塩相当 6.8g	Iカロリー 1304kcal 蛋白質 58.3g 脂質 27.6g 食塩相当 7.1g	Iカロリー 1383kcal 蛋白質 58g 脂質 44.8g 食塩相当 7.7g	Iカロリー 1383kcal 蛋白質 56.3g 脂質 34.4g 食塩相当 7g

	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 フィッシュソーゼルの炒め物 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(パイナップル) 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(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) 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(メープル) カルシウム牛乳	御飯 ハムとよしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	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 チンゲン菜のごま和え	★かにとザーサイの中華粥 揚げ鶏のおろしポン酢添え レタスサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め 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)	★ピリ辛そばうどん 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(麩・葉)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ デミソースがけ 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)
一日合計	Iカロリー 1428kcal 蛋白質 54.5g 脂質 31.3g 食塩相当 6.2g	Iカロリー 1383kcal 蛋白質 58.9g 脂質 37.2g 食塩相当 6.5g	Iカロリー 1396kcal 蛋白質 54.3g 脂質 40.5g 食塩相当 6.7g	Iカロリー 1448kcal 蛋白質 63g 脂質 36.3g 食塩相当 6.9g	Iカロリー 1407kcal 蛋白質 56.7g 脂質 23.7g 食塩相当 5.8g	Iカロリー 1440kcal 蛋白質 55.7g 脂質 43.6g 食塩相当 6.7g	Iカロリー 1454kcal 蛋白質 64.8g 脂質 34.5g 食塩相当 6.1g

	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 オクラの湯菜和え 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(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(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おから納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳
昼	◇今月のスイーツ◇ 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー デザート(あまおうムース)	★きのこそば 厚揚げのおろしポン酢 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	★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)	御飯 かれの焼き浸し 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(麩・わかめ)	御飯 たらこの香り蒸し 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)	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)
一日合計	Iカロリー 1618kcal 蛋白質 56.7g 脂質 48.3g 食塩相当 6.3g	Iカロリー 1374kcal 蛋白質 60.2g 脂質 30.5g 食塩相当 6.7g	Iカロリー 1439kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.8g 食塩相当 7.2g	Iカロリー 1460kcal 蛋白質 60.3g 脂質 32.8g 食塩相当 7.5g	Iカロリー 1467kcal 蛋白質 61.3g 脂質 34.5g 食塩相当 7g	Iカロリー 1344kcal 蛋白質 57g 脂質 38.5g 食塩相当 6.4g	Iカロリー 1433kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.5g 食塩相当 6.7g

★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



かわいの家

特別養護老人ホーム

	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 フルーツ(パイナップル) 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(麴・菜) 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 フィッシュソーゼルの炒め物 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・菜) カルシウム牛乳
昼	★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そ炒め 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)
夕	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 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(パイナップル) 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 ツナとじゃがいものみそ炒め キャベツのごま酢和え お吸物(麴・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)
一日合計	1393kcal Iたんぱく質 57.9g 脂質 30g 食塩相当 6.5g	1385kcal Iたんぱく質 54.8g 脂質 36.5g 食塩相当 6.2g	1370kcal Iたんぱく質 56.3g 脂質 34.7g 食塩相当 7g	1398kcal Iたんぱく質 61.4g 脂質 29.7g 食塩相当 6.1g	1442kcal Iたんぱく質 53.8g 脂質 33.3g 食塩相当 6.6g	1402kcal Iたんぱく質 63.5g 脂質 36.7g 食塩相当 5.7g	1449kcal Iたんぱく質 58.4g 脂質 39.8g 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

	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) ポトフ 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				
昼	★かけそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ チキンとアスパラガスのソテー ゼリー(青りんご)	★麦ごはん 焼肉風 大根の煮物 とろろ芋				
夕	御飯 鶏肉の塩麴炒め 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・麴)	御飯 魚のカレーニエル 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)				
一日合計	1446kcal Iたんぱく質 60.2g 脂質 34.8g 食塩相当 7.2g	1492kcal Iたんぱく質 53.1g 脂質 48.5g 食塩相当 5.8g	1471kcal Iたんぱく質 63.4g 脂質 38.4g 食塩相当 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