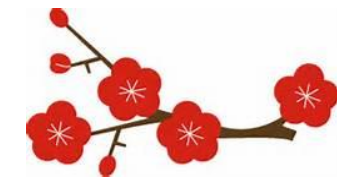


# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



|    | 日曜日<br>1月1日                                    | 月曜日<br>1月2日                                         | 火曜日<br>1月3日                                      | 水曜日<br>1月4日                                                              | 木曜日<br>1月5日                                          | 金曜日<br>1月6日                                          | 土曜日<br>1月7日                                                  |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 御飯<br>初春汁<br>錦糸卵の海老しんじょう<br>紅白なます<br>しその実漬け    | 御飯<br>味噌汁(白菜・ねぎ)<br>肉じゃが<br>キュウリのゆかり和え<br>ふりかけ(たらこ) | 御飯<br>味噌汁(じゃが芋・ニラ)<br>野菜つみれの煮物<br>水菜のサラダ<br>のり佃煮 | 黒糖食パン<br>ウインナーソーテー<br>ツナサラダ<br>ジョア(ストロベリー)                               | 御飯<br>味噌汁(玉ねぎ・厚揚げ)<br>五目豆<br>青菜の生姜醤油和え<br>ふりかけ(のりたま) | 御飯<br>味噌汁(大根)<br>ハンペンの卵とし<br>インゲンの中華和え<br>たいみそ       | 【七草】<br>七草粥<br>味噌汁(南瓜・三つ葉)<br>高野豆腐の含め煮<br>ほうれん草の和風和え<br>梅びしお |
| 昼食 | 【お正月】<br>赤飯<br>お雑煮<br>祝い肴<br>お煮しめ<br>黒豆<br>みかん | 御飯<br>味噌汁(ホウレン草・揚げ)<br>天ぷら<br>かぶの吉野煮<br>キウイ         | 蟹ちらし寿司<br>清まし汁(豆腐・三つ葉)<br>里芋のそぼろあん<br>杏仁フルーツ     | 御飯<br>味噌汁(茄子・インゲン)<br>鮭の柚庵焼き<br>南瓜の煮付け<br>りんご缶<br>(選択) マンゴー缶<br>(選択) バナナ | 御飯<br>清まし汁(カマボコ・豆苗)<br>サワラの西京焼き<br>炒り鶏<br>パイン缶       | 御飯<br>味噌汁(白菜・えのき)<br>メヌケのしそ風味焼き<br>湯葉がんもどきの煮物<br>黄桃缶 | 御飯<br>味噌汁(畑菜・白玉麩)<br>チーズハンバーグ<br>たたきオクラ<br>みかん缶              |
| 間食 | 雪見うさぎまんじゅう                                     | 吹雪まんじゅう                                             | コーヒー牛乳                                           | オレンジジュース                                                                 | ココアケーキ                                               | ジョア(プレーン)                                            | いちご牛乳                                                        |
| 夕食 | 御飯<br>味噌汁(てまり麩・カイワレ)<br>タラの雪花蒸し<br>青菜と揚げの煮浸し   | 御飯<br>清まし汁(小花麩・カイワレ)<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツの炒め物         | 御飯<br>味噌汁(キャベツ・豆苗)<br>赤魚の粕漬け焼き<br>鶏肉と蓮根の炒め煮      | 御飯<br>味噌汁(もやし・揚げ)<br>豚肉の柳川風<br>キュウリの酢の物                                  | 御飯<br>味噌汁(チンゲン菜・ねぎ)<br>チキンの焼き南蛮<br>カリフラワーの帆立風味       | 御飯<br>中華スープ(かぶ)<br>肉野菜炒め<br>春巻き                      | 御飯<br>味噌汁(もやし・絹さや)<br>カレーの葱あんかけ<br>さつま芋の甘煮                   |

|     |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 1410 kcal | エネルギー | 1517 kcal | エネルギー | 1523 kcal | エネルギー | 1519 kcal | エネルギー | 1577 kcal | エネルギー | 1641 kcal | エネルギー | 1492 kcal |
|     | たんぱく質 | 54.1 g    | たんぱく質 | 56.0 g    | たんぱく質 | 51.1 g    | たんぱく質 | 56.2 g    | たんぱく質 | 63.6 g    | たんぱく質 | 61.0 g    | たんぱく質 | 53.6 g    |
|     | 脂質    | 15.8 g    | 脂質    | 29.6 g    | 脂質    | 34.1 g    | 脂質    | 43.0 g    | 脂質    | 43.6 g    | 脂質    | 43.1 g    | 脂質    | 29.5 g    |
|     | 食塩    | 8.5 g     | 食塩    | 8.7 g     | 食塩    | 8.4 g     | 食塩    | 7.5 g     | 食塩    | 8.4 g     | 食塩    | 8.6 g     | 食塩    | 9.0 g     |



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

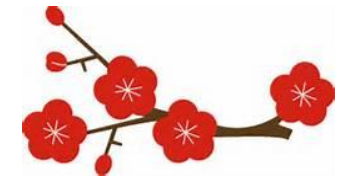


|    | 日曜日<br>1月8日                                         | 月曜日<br>1月9日                                  | 火曜日<br>1月10日                                         | 水曜日<br>1月11日                                                                   | 木曜日<br>1月12日                                                                    | 金曜日<br>1月13日                                             | 土曜日<br>1月14日                                           |
|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁(小松菜・人参)<br>さつま揚げと野菜の炒め物<br>納豆<br>ふりかけ(しそ) | 御飯<br>味噌汁(大根)<br>和風チャンプル<br>小松菜の和え物<br>千切り沢庵 | 御飯<br>味噌汁(チンゲン菜・揚げ)<br>ツナポテト<br>もやしのサラダ<br>ふりかけ(かつお) | 食パン<br>オムレツ<br>豆とほうれん草のサラダ<br>ぶどうジュース                                          | 御飯<br>味噌汁(ホウレン草・玉ねぎ)<br>炒り豆腐<br>温泉卵<br>桜大根                                      | 御飯<br>味噌汁(畑菜・白玉麩)<br>ウインナーの野菜炒め<br>カリフラワーのツナ和え<br>ゆずみそ   | 御飯<br>味噌汁(もやし・三つ葉)<br>竹輪の煮物<br>キュウリの青じそ和え<br>ふりかけ(さけ)  |
| 昼食 | 御飯<br>味噌汁(さつま芋・三つ葉)<br>サバのおろし煮<br>五目ひじき<br>フルーツミックス | シーフードカレー<br>コンソメスープ(白菜・コーン)<br>チキンサラダ<br>白桃缶 | 御飯<br>味噌汁(小花麩・インゲン)<br>鮭のマヨコーン焼き<br>レンコン金平<br>洋梨缶    | 御飯<br>中華スープ(もやし・ニラ)<br>麻婆豆腐<br>海老とブロッコリーのサラダ<br>杏仁フルーツ<br>(選択) バナナ<br>(選択) 黄桃缶 | スパゲティミートソース<br>パンプキンスープ<br>レタスサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>《めん禁》<br>御飯・味噌汁<br>ミートボール甘酢あん | 御飯<br>清まし汁(茄子・ねぎ)<br>ハンペンフライ・梅ささみフライ<br>かぶの蟹あんかけ<br>りんご缶 | 御飯<br>味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)<br>ブりの柚庵焼き<br>じゃが芋とコーンの煮物<br>パイン缶 |
| 間食 | 牛乳と卵のプリン                                            | きみしぐれ                                        | 飲むヨーグルト                                              | 【鏡開き】<br>おしるこ                                                                  | シュークリーム                                                                         | ぶどうジュース                                                  | 豆乳(コーヒー)                                               |
| 夕食 | 御飯<br>清まし汁(茄子・えのき)<br>鶏肉のもろみ焼き<br>ほうれん草のピーナッツ和え     | 御飯<br>味噌汁(里芋・豆苗)<br>ブりの照り焼き<br>菜種和え          | 御飯<br>味噌汁(豆腐・カイワレ)<br>筑前煮<br>キュウリの三杯酢                | 御飯<br>清まし汁(里芋・ねぎ)<br>赤魚の味噌漬け焼き<br>切干大根の煮物                                      | 御飯<br>味噌汁(かぶ)<br>豚肉の生姜焼き<br>南瓜の煮物                                               | 御飯<br>さつま汁<br>豆腐ステーキきのこあんかけ<br>ニラと卵の炒め物                  | 御飯<br>卵スープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>オクラのおかか和え                  |

|     |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 1596 kcal | エネルギー | 1515 kcal | エネルギー | 1559 kcal | エネルギー | 1633 kcal | エネルギー | 1609 kcal | エネルギー | 1592 kcal | エネルギー | 1491 kcal |
|     | たんぱく質 | 58.2 g    | たんぱく質 | 56.9 g    | たんぱく質 | 59.6 g    | たんぱく質 | 59.0 g    | たんぱく質 | 61.1 g    | たんぱく質 | 53.5 g    | たんぱく質 | 57.6 g    |
|     | 脂質    | 47.0 g    | 脂質    | 41.1 g    | 脂質    | 37.2 g    | 脂質    | 40.9 g    | 脂質    | 47.2 g    | 脂質    | 41.9 g    | 脂質    | 37.1 g    |
|     | 食塩    | 8.0 g     | 食塩    | 8.2 g     | 食塩    | 8.2 g     | 食塩    | 7.1 g     | 食塩    | 7.9 g     | 食塩    | 8.8 g     | 食塩    | 8.3 g     |



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



|    | 日曜日<br>1月15日                                            | 月曜日<br>1月16日                                       | 火曜日<br>1月17日                                  | 水曜日<br>1月18日                                                               | 木曜日<br>1月19日                                        | 金曜日<br>1月20日                                          | 土曜日<br>1月21日                                 |
|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁(ホウレン草・白玉麩)<br>肉詰めいなりの含め煮<br>白菜の胡麻ドレ和え<br>のり佃煮 | 御飯<br>味噌汁(もやし)<br>オムレツ<br>チンゲン菜ソテー<br>ふりかけ(たらこ)    | 御飯<br>味噌汁(キャベツ・えのき)<br>じゃが芋の煮物<br>納豆<br>たいみそ  | キャロット食パン<br>ミネストローネ<br>チーズサラダ<br>野菜ジュース                                    | 御飯<br>味噌汁(小松菜・ねぎ)<br>野菜炒め<br>かぶのポン酢和え<br>ふりかけ(のり玉)  | 御飯<br>味噌汁(もやし・葱)<br>麩の卵とじ<br>なめ茸おろし<br>キュウリの漬物        | 御飯<br>味噌汁(小松菜・えのき)<br>いかつみれの煮物<br>納豆<br>ゆずみそ |
| 昼食 | 十五穀米<br>清まし汁(畑菜・えのき)<br>肉豆腐<br>大根の田楽<br>みかん缶            | 御飯<br>モロヘイヤスープ<br>鮭のムニエル<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>フルーツミックス | ゆかり御飯<br>具たくさん汁<br>鶏肉のピカタ<br>豆腐チャンプル<br>マンゴー缶 | 御飯<br>味噌汁(さつも芋・豆苗)<br>カジキの竜田揚げ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>バナナ<br>(選択)りんご缶<br>(選択)パイ缶 | 御飯<br>コンソメスープ<br>豚肉のトマトソース<br>ブロッコリーのガーリック風味<br>白桃缶 | 鶏ごぼうごはん<br>味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)<br>ブリ大根<br>白菜とえのきの梅風味<br>みかん | 御飯<br>かき玉汁<br>豚肉とピーマンの細切炒め<br>春雨サラダ<br>黄桃缶   |
| 間食 | 芋ようかん                                                   | クレープ(抹茶)                                           | りんごジュース                                       | ジョア(ストロベリー)                                                                | スイスロール(モカ)                                          | 気になる野菜(白ぶどう)                                          | オレンジジュース                                     |
| 夕食 | 御飯<br>味噌汁(キャベツ・ニラ)<br>アジの生姜煮<br>さつま芋サラダ                 | 御飯<br>味噌汁(じゃが芋・三つ葉)<br>鶏肉の磯部焼き<br>レンコン金平           | 御飯<br>味噌汁(畑菜・揚げ)<br>サワラのピリ辛焼き<br>かぶの薄くず煮      | 御飯<br>中華スープ(チンゲン菜・ハム)<br>かに玉甘酢あん<br>海老シューマイ                                | 御飯<br>味噌汁(白菜・絹さや)<br>赤魚の山椒焼き<br>白和え                 | 御飯<br>清まし汁(茄子・カイワレ)<br>鶏肉の辛子味噌焼き<br>きのこの煮浸し           | 御飯<br>味噌汁(キャベツ・揚げ)<br>タラの山芋蒸し<br>金平ごぼう       |

|     |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 1601 kcal | エネルギー | 1609 kcal | エネルギー | 1517 kcal | エネルギー | 1571 kcal | エネルギー | 1511 kcal | エネルギー | 1509 kcal | エネルギー | 1522 kcal |
|     | たんぱく質 | 59.8 g    | たんぱく質 | 63.6 g    | たんぱく質 | 63.4 g    | たんぱく質 | 61.8 g    | たんぱく質 | 55.5 g    | たんぱく質 | 59.7 g    | たんぱく質 | 62.3 g    |
|     | 脂質    | 37.2 g    | 脂質    | 43.7 g    | 脂質    | 33.7 g    | 脂質    | 40.3 g    | 脂質    | 40.5 g    | 脂質    | 35.1 g    | 脂質    | 33.2 g    |
|     | 食塩    | 8.9 g     | 食塩    | 8.2 g     | 食塩    | 8.2 g     | 食塩    | 7.9 g     | 食塩    | 8.3 g     | 食塩    | 8.8 g     | 食塩    | 8.6 g     |



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

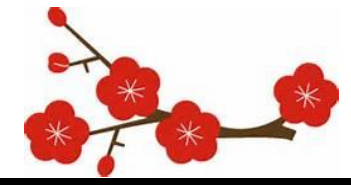


|    | 日曜日<br>1月22日                                                  | 月曜日<br>1月23日                                   | 火曜日<br>1月24日                                             | 水曜日<br>1月25日                                                              | 木曜日<br>1月26日                                                | 金曜日<br>1月27日                                     | 土曜日<br>1月28日                                     |
|----|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁(小花麴・カイワレ)<br>さつま揚げの野菜炒め<br>ほうれん草のおかか和え<br>ふりかけ(かつお) | 御飯<br>味噌汁(大根)<br>肉団子の旨煮<br>インゲンの生姜和え<br>のり佃煮   | 御飯<br>味噌汁(じゃが芋・豆苗)<br>豆腐のそぼろかけ<br>かフラワーのドレッシングかけ<br>あみ佃煮 | 胚芽食パン<br>ソーセージと野菜のスープ<br>ヘルシーサラダ<br>みかんジュース                               | 御飯<br>味噌汁(さつま芋・葱)<br>海老つみれと野菜の煮物<br>もやしとニラの和風和え<br>ふりかけ(しそ) | 御飯<br>味噌汁(白菜・豆苗)<br>サンマの蒲焼き<br>インゲンの胡麻和え<br>梅びしお | 御飯<br>味噌汁(じゃが芋・絹さや)<br>フランク炒め<br>温泉卵<br>桜大根      |
| 昼食 | 御飯<br>コンソメスープ<br>鮭のクリームソース<br>ポテトのカレー風味<br>フルーツミックス           | 御飯<br>味噌汁(白菜・白玉麴)<br>鶏肉の梅肉焼き<br>高野豆腐の煮物<br>キウイ | 御飯<br>のっぺい汁<br>サバの味噌煮<br>チンゲン菜の煮浸し<br>洋梨缶                | ポークカレー<br>コンソメスープ<br>グリーンサラダ<br>福神漬け<br>パイン缶<br>(選択) バナナ<br>(選択) フルーツミックス | 御飯<br>味噌汁(茄子・揚げ)<br>赤魚の野菜あんかけ<br>大根のそぼろ煮<br>りんご缶            | 御飯<br>かき玉汁<br>鶏肉のチャンチャン焼き<br>ひじきのサラダ<br>黄桃缶      | 十五穀米<br>味噌汁(畑菜・えのき)<br>サワラの生姜焼き<br>豆腐の煮物<br>みかん缶 |
| 間食 | 抹茶ババロア                                                        | マドレーヌ                                          | いちご牛乳                                                    | 飲むヨーグルト                                                                   | 今川焼き(こしあん)                                                  | ジョア(マスカット)                                       | コーヒー牛乳                                           |
| 夕食 | 御飯<br>味噌汁(豆腐)<br>鶏とさつま芋の甘辛炒め<br>もやしの和風和え                      | 御飯<br>味噌汁(南瓜・三つ葉)<br>メヌケの香味焼き<br>切干大根の炒め煮      | 御飯<br>味噌汁(もやし・絹さや)<br>他人煮<br>エビとブロッコリーのオイスター炒め           | 御飯<br>味噌汁(インゲン・玉ねぎ)<br>カレイの梅煮<br>里芋の土佐煮                                   | 御飯<br>清まし汁(ハシロネ・三つ葉)<br>鶏もものこってり煮<br>キャベツソテー                | 御飯<br>味噌汁(もやし・インゲン)<br>ホキの南蛮漬け<br>五目豆            | 御飯<br>清まし汁(なると・カイワレ)<br>和風マーボー茄子<br>青菜のナムル       |

|     |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 1541 kcal | エネルギー | 1525 kcal | エネルギー | 1614 kcal | エネルギー | 1554 kcal | エネルギー | 1434 kcal | エネルギー | 1522 kcal | エネルギー | 1527 kcal |
|     | たんぱく質 | 61.7 g    | たんぱく質 | 59.4 g    | たんぱく質 | 66.8 g    | たんぱく質 | 58.0 g    | たんぱく質 | 60.7 g    | たんぱく質 | 65.1 g    | たんぱく質 | 56.7 g    |
|     | 脂質    | 30.8 g    | 脂質    | 33.2 g    | 脂質    | 41.9 g    | 脂質    | 36.5 g    | 脂質    | 25.6 g    | 脂質    | 38.6 g    | 脂質    | 46.2 g    |
|     | 食塩    | 8.7 g     | 食塩    | 8.9 g     | 食塩    | 8.4 g     | 食塩    | 8.7 g     | 食塩    | 8.4 g     | 食塩    | 8.4 g     | 食塩    | 9.0 g     |



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



|    | 日曜日<br>1月29日                                        | 月曜日<br>1月30日                                               | 火曜日<br>1月31日                                       | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁(南瓜・ねぎ)<br>だし巻き玉子<br>小松菜のツナ和え<br>ふりかけ(たらこ) | 御飯<br>味噌汁(茄子・揚げ)<br>竹輪と里芋の煮物<br>ホウレン草のわさび醤油和え<br>ゆずみそ      | 御飯<br>味噌汁(かぶ)<br>湯葉がんもどきの煮物<br>納豆<br>たいみそ          |     |     |     |     |
| 昼食 | 御飯<br>コンソメスープ<br>煮込みハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>パイン缶         | ほうとううどん<br>菜種和え<br>フルーツヨーグルト<br>《めん禁》<br>御飯・味噌汁<br>豚肉のしぐれ煮 | 御飯<br>味噌汁(もやし・三つ葉)<br>豚肉の甘辛炒め<br>山菜巾着と野菜の煮物<br>白桃缶 |     |     |     |     |
| 間食 | フルーチェ(ピーチ)                                          | ドームケーキ(カスタード)                                              | ぶどうジュース                                            |     |     |     |     |
| 夕食 | 御飯<br>味噌汁(大根)<br>アジの煮付け<br>ベーコンと青菜のソテー              | 御飯<br>味噌汁(キャベツ・ニラ)<br>豆腐の蒸し物<br>インゲンのゴママヨ和え                | 御飯<br>清まし汁(そうめん・カイワレ)<br>タラの香り揚げ<br>さつま芋のりんご煮      |     |     |     |     |

|     |       |           |       |           |       |           |       |      |       |      |       |      |       |      |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 栄養価 | エネルギー | 1558 kcal | エネルギー | 1506 kcal | エネルギー | 1628 kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal |
|     | たんぱく質 | 55.9 g    | たんぱく質 | 56.1 g    | たんぱく質 | 56.2 g    | たんぱく質 | g    | たんぱく質 | g    | たんぱく質 | g    | たんぱく質 | g    |
|     | 脂質    | 41.4 g    | 脂質    | 36.5 g    | 脂質    | 38.7 g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    |
|     | 食塩    | 8.7 g     | 食塩    | 8.7 g     | 食塩    | 8.5 g     | 食塩    | g    | 食塩    | g    | 食塩    | g    | 食塩    | g    |

