◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

		月曜日 1月1日	火曜日 1月2日	水曜日 1月3日	木曜日 1月4日	金曜日 1月5日	土曜日 1月6日
朝食		御飯 初春汁 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます しその実漬け	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 肉じゃが いんげんマヨ和え ふりかけ(たらこ)	黒糖食パン ウインナーソーテー ツナサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) 湯葉がんもどきの煮物 水菜のサラダ のり佃煮	御飯 味噌汁(玉ねぎ・厚揚げ) 五目豆 青菜の生姜醤油和え ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(大根・葉) ハンペンの卵とじ いんげんの中華和え たいみそ
昼食		【お正月】 赤飯 お雑煮 祝い肴 お煮しめ 黒豆 みかん	御飯 味噌汁(ホウレン草・揚げ) 天ぷら 大根の吉野煮 キウイ	カニちらし寿司 清まし汁(豆腐・三つ葉) 里芋のそぼろあん 杏仁フルーツ (選択)バナナ (選択)白桃缶	御飯 味噌汁(茄子・いんげん) 鮭の柚庵焼き 南瓜の煮付け パイン缶	御飯 清まし汁(かまぼこ・豆苗) サワラの西京焼き 炒り鶏 フルーツミックス	御飯 味噌汁(白菜・えのき) メヌケのしそ風味焼き 湯葉がんもどきの煮物 黄桃缶
間食		雪見うさぎまんじゅう	オレンジジュース	コーヒー牛乳	吹雪まんじゅう	いちご牛乳	ジョア(プレーン)
夕食		御飯 味噌汁(てまり麩・カイワレ) タラの雪花蒸し 厚揚げの野菜あんかけ	御飯 清まし汁(小花麩・カイワレ) 鶏肉の照り焼き キャベツの炒め物	御飯 味噌汁(キャベツ・豆苗) 赤魚の粕漬け焼き 鶏肉と蓮根の炒め煮	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 豚肉の柳川風 白菜の和風和え	御飯 味噌汁(チンゲン菜・葱) チキンの焼き南蛮 カリフラワーの帆立風味	御飯 中華スープ(かぶ) 肉野菜炒め 春巻き

栄養価	エネルギー	1460 kcal	1600 kcal	1540 kcal	1547 kcal	1578 kcal	1645 kcal
	たんぱく質	57.0 g	52.8 g	54.2 g	55.0 g	62.1 g	60.9 g
	脂質	18.2 g	43.3 g	44.1 g	33.4 g	43.3 g	42.9 g
	食塩	8.6 g	8.3 g	7.4 g	8.6 g	8.5 g	8.7 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月7日	月曜日 1月8日	火曜日 1月9日	水曜日 1月10日	木曜日 1月11日	金曜日 1月12日	土曜日 1月13日
朝食	【七草】 七草粥 味噌汁(南瓜・三つ葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の和風和え 梅びしお	御飯 味噌汁(小松菜・人参) さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 千切りたくあん	御飯 味噌汁(大根・葉) 和風チャンプル 小松菜の和え物 ふりかけ(しそ)	食パン ツナ炒り野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ ぶどうジュース	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) ツナポテト もやしのサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(ホウレン草・玉葱) 炒り豆腐 温泉卵 たいみそ	御飯 味噌汁(畑菜・白玉麩) ウインナーの野菜炒め カリフラワーのツナ和え ふりかけ(さけ)
昼食	御飯 味噌汁(畑菜・白玉麩) チーズハンバーグ たたきオクラ 洋梨缶	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) サバのおろし煮 五目ひじき マンゴー缶	シーフードカレー コンソメスープ(白菜・コーン) チキンサラダ 白桃缶	御飯 味噌汁(小花麩・インゲン) 鮭のマヨコーン焼き レンコンの金平 りんご缶 (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	御飯 中華スープ(もやし・ニラ) 麻婆豆腐 中華サラダ 洋梨缶	味噌ラーメン 焼き餃子 杏仁フルーツ 〈めん禁〉 御飯・味噌汁 親子煮	御飯 清まし汁(茄子・ねぎ) ハンペンフライ&梅ささみフライ 冬瓜の蟹あんかけ みかん缶
間食	牛乳と卵のプリン	ココアケーキ	ぶどうジュース	飲むヨーグルト	【鏡開き】 おしるこ	コーヒー牛乳	いちご牛乳
夕食	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) カレーの葱あんかけ さつま芋の甘煮	御飯 清まし汁(茄子・えのき) 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草のピーナツ和え	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) ブリの照り焼き 菜畑和え	御飯 味噌汁(豆腐・カイワレ) 筑前煮 カニ風味サラダ	御飯 清まし汁(里芋・ねぎ) 赤魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物	御飯 さつま汁 豆腐ステーキのこあんかけ ニラと卵の炒め物

栄養価	エネルギー	1540 kcal	エネルギー	1561 kcal	エネルギー	1523 kcal	エネルギー	1561 kcal	エネルギー	1626 kcal	エネルギー	1617 kcal	エネルギー	1594 kcal
	たんぱく質	54.2 g	たんぱく質	57.1 g	たんぱく質	56.3 g	たんぱく質	60.9 g	たんぱく質	56.7 g	たんぱく質	63.6 g	たんぱく質	54.3 g
	脂質	35.8 g	脂質	45.9 g	脂質	40.4 g	脂質	40.6 g	脂質	39.0 g	脂質	40.0 g	脂質	43.1 g
	食塩	8.9 g	食塩	8.0 g	食塩	8.1 g	食塩	7.1 g	食塩	8.1 g	食塩	8.9 g	食塩	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月14日	月曜日 1月15日	火曜日 1月16日	水曜日 1月17日	木曜日 1月18日	金曜日 1月19日	土曜日 1月20日
朝食	御飯 味噌汁(もやし・三つ葉) がんもの煮物 小松菜のマヨ和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(ホレン草・白玉麩) 肉詰めいなりの含め煮 白菜のゴマドレ和え のり佃煮	御飯 味噌汁(もやし・葉) オムレツ チンゲン菜ソテー ふりかけ(たらこ)	キャロット食パン スクランブルエッグ チーズサラダ 野菜ジュース	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) じゃが芋の煮物 温泉卵 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(小松菜・ねぎ) 野菜炒め 大根サラダ ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(もやし・葱) 麩の卵とじ なめ茸おろし たいみそ
昼食	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) ブリの柚庵焼き じゃが芋とコーンの煮物 黄桃缶	十五穀ごはん 清まし汁(畑菜・えのき) 肉豆腐 大根の田楽 りんご缶	御飯 モロヘイヤのスープ 白身魚のムニエル 南瓜のそぼろあんかけ フルーツミックス	ゆかりごはん 具たくさん汁 鶏肉のピカタ 豆腐チャンプル 白桃缶 (選択)バナナ (選択)パイ缶	御飯 味噌汁(さつまいも・豆苗) カジキの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え マンゴー缶	御飯 コンソメスープ 豚肉のトマトソース ブロッコリーのガーリック風味 パイ缶	鶏ごぼうごはん 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ブリ大根 白菜とえのきの梅風味 みかん
間食	抹茶ババロア	クレープ(抹茶)	豆乳(コーヒー)	りんごジュース	スイスロール(モカ)	ジョア(ストロベリー)	きになる野菜(白ぶどう)
夕食	御飯 卵スープ 鶏肉のマスタード焼き オクラのおかか和え	御飯 味噌汁(キャベツ・にら) アジの生姜煮 さつまいもサラダ	御飯 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) 鶏肉の磯部焼き レンコン金平	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) サワラのピリ辛焼き 春菊の胡麻和え	御飯 中華スープ(チンゲン菜・ハム) かに玉甘酢あん 海老シューマイ	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 赤魚の山椒焼き 白和え	御飯 清まし汁(なす・貝割れ) 鶏肉の辛子味噌焼き きのこの煮浸し

栄養価	エネルギー	1620 kcal	1574 kcal	1647 kcal	1500 kcal	1670 kcal	1494 kcal	1531 kcal
	たんぱく質	5902.0 g	55.6 g	61.6 g	64.3 g	63.0 g	57.6 g	59.9 g
	脂質	46.7 g	39.2 g	46.3 g	42.7 g	46.3 g	37.9 g	35.3 g
	食塩	7.9 g	8.9 g	8.1 g	7.8 g	8.5 g	8.2 g	8.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月21日	月曜日 1月22日	火曜日 1月23日	水曜日 1月24日	木曜日 1月25日	金曜日 1月26日	土曜日 1月27日
朝食	御飯 味噌汁(小松菜・えのき) ツナ炒り卵 納豆 しば漬け	御飯 味噌汁(小花麩・貝割れ) さつま揚げの野菜炒め ほうれん草のおかか和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(大根・葉) 卵ときのこの炒め物 いんげんの生姜和え のり佃煮	胚芽食パン ソーセージと野菜のスープ煮 ヘルシーサラダ みかんジュース	御飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 豆腐のそぼろかけ カリフラワーおドレッシングかけ 桜大根	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 肉団子と野菜の煮物 もやしとニラの和風和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) サンマの蒲焼き インゲンの胡麻和え 梅びしお
昼食	御飯 かき玉汁 豚肉とピーマンの細切り炒め 春雨サラダ 黄桃缶	御飯 コンソメスープ 鮭のクリームソース ポテトのカレー風味 フルーツミックス	御飯 味噌汁(白菜・白玉麩) 鶏肉の梅肉焼き 高野豆腐の煮物 キウイ	御飯 のっぺい汁 サバの味噌煮 チンゲン菜の煮浸し パイン缶 (選択)バナナ (選択)フルーツミックス	ポークカレー コンソメスープ シュルマカロニサラダ 福神漬け 洋梨缶	御飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 赤魚の野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 りんご缶	御飯 かき玉汁 鶏肉のチャンチャン焼き ひじきサラダ 黄桃缶
間食	きなこプリン	マドレーヌ	オレンジジュース	いちご牛乳	どら焼き(抹茶)	豆乳(コーヒー)	飲むヨーグルト
夕食	御飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) タラの山芋蒸し 金平ごぼう	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 鶏とさつま芋の甘辛炒め もやしの和風和え	御飯 味噌汁(南瓜・三つ葉) メヌケの香味焼き 切干大根の炒め煮	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) 他人煮 エビとブロッコリーのオイスター炒め	御飯 味噌汁(インゲン・玉葱) カレイの梅煮 小松菜と人参のソテー	御飯 味噌汁(ハンペン・三つ葉) 鶏もものこってり煮 キャベツソテー	御飯 味噌汁(もやし・インゲン) ホキの南蛮漬け 五目豆

栄養価	エネルギー	1595 kcal	1546 kcal	1529 kcal	1604 kcal	1541 kcal	1540 kcal	1585 kcal
	たんぱく質	66.8 g	60.2 g	57.6 g	66.2 g	53.5 g	63.5 g	65.5 g
	脂質	45.5 g	32.5 g	38.5 g	43.4 g	35.5 g	38.9 g	40.5 g
	食塩	8.2 g	8.8 g	9.1 g	8.1 g	8.7 g	8.4 g	8.5 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 1月28日	月曜日 1月29日	火曜日 1月30日	水曜日 1月31日			
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) フランク炒め 温泉卵 あみ佃煮	御飯 味噌汁(南瓜・ねぎ) だし巻き玉子 小松菜のツナ和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(なす・揚げ) 竹輪と里芋の煮物 納豆 ゆずみそ	胚芽食パン オムレツ ブロッコリーソテー ジョア(プレーン)			
昼食	十五穀ごはん 味噌汁(畑菜・えのき) サワラの生姜焼き 豆腐の煮物 みかん缶	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ マンゴー缶	ほうとううどん 菜種和え フルーツヨーグルト(マンゴー) 〈めん禁〉 御飯・味噌汁 豚肉のしぐれ煮	御飯 味噌汁(もやし・三つ葉) 豚肉の甘辛炒め 山菜巾着と野菜の煮物 りんご缶 (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ			
間食	フルーチェ(ピーチ)	ドームケーキ(チョコ)	ぶどうジュース	コーヒー牛乳			
夕食	御飯 清まし汁(なると・貝割れ) 和風マーボー茄子 青菜のナムル	御飯 味噌汁(大根・葉) アジの煮付け ベーコンと青菜のソテー	御飯 味噌汁(キャベツ・にら) 豆腐の蒸し物 インゲンのゴママヨ和え	御飯 清まし汁(そうめん・カイワレ) タラの香り揚げ さつま芋のりんご煮			

栄養価	エネルギー	1547 kcal	エネルギー	1589 kcal	エネルギー	1513 kcal	エネルギー	1632 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	57.1 g	たんぱく質	56.6 g	たんぱく質	59.1 g	たんぱく質	57.3 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	48.8 g	脂質	42.9 g	脂質	36.3 g	脂質	44.6 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.9 g	食塩	8.6 g	食塩	8.6 g	食塩	7.9 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g