

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

| | | | 火曜日 1月1日 | 水曜日 1月2日 | 木曜日 1月3日 | 金曜日 1月4日 | 土曜日 1月5日 |
|----|---|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 |  | | ごはん 御飯 はつはるる 初春汁 きんし たまご えび 錦糸卵の海老しんじょう こうはく 紅白なます みづ しその実漬け | こくとう しょく 黒糖食パン ウィンナーソーテー ツナサラダ ぎゅうにゅう いちご牛乳 | ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜・ねぎ) い どうふ 炒り豆腐 もやしのサラダ ふりかけ(さけ) | ごはん 御飯 みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜・ねぎ) にく 肉じゃが みずな 水菜のサラダ つくだに のり佃煮 | ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(もやし・葉) ごもく まめ 五目豆 あおな しょうがしょうゆ あ 青菜の生姜醤油和え たま ふりかけ(のり玉) |
| 昼食 | | | しょうがつ 【お正月】 せきはん 赤飯 ぞうに お雑煮 いわ さか 祝い肴 に お煮しめ くらめ 黒豆 みかん | ごはん 御飯 みそしる そう あ 味噌汁(ホウレン草・揚げ) てん 天ぷら だいこん よしの に 大根の吉野煮 フルーツミックス せんたく はくとう かん (選択) 白桃缶 せんたく (選択) バナナ | かに すし 蟹ちらし寿司 す しる とうふ み ば 清まし汁(豆腐・三つ葉) さといも 里芋のそぼろ煮 おうとう かん 黄桃缶 | ごはん 御飯 みそしる なす 味噌汁(茄子・いんげん) ゆうあんや ブリの幽庵焼き かぼちゃ につ 南瓜の煮付け かん パイン缶 | ごはん 御飯 す しる かんぼこ みずな 清まし汁(かまぼこ・水菜) さいきょうや サワラの西京焼き い どり 炒り鶏 かん りんご缶 |
| 間食 | |  | ゆきみ 雪見うさぎまんじゅう | ぶどうジュース | カスタードケーキ | とうにゅう 豆乳(コーヒー) | ぎゅうにゅう いちご牛乳 |
| 夕食 | | | ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(てまり麩・貝割れ) せつか む タラの雪花蒸し あつあ やさい 厚揚げの野菜あんかけ | ごはん 御飯 す しる しろたま きぬ 清まし汁(白玉麩・絹さや) とりにく て や 鶏肉の照り焼き キャベツの炒め物 | ごはん 御飯 みそしる とうみょう 味噌汁(キャベツ・豆苗) あかぎかな かすづ や 赤魚の粕漬け焼き レンコンの炒め煮 | ごはん 御飯 みそしる だいこん は 味噌汁(大根・葉) ふたにく やながわふう 豚肉の柳川風 はくさい わふう あ 白菜の和風和え | ごはん 御飯 みそしる たま あ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) や なんばん チキンの焼き南蛮 ふうみ カリフラワーのホテ風味 |

| 栄養価 | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | 1450 kcal | エネルギー | 1508 kcal | エネルギー | 1467 kcal | エネルギー | 1631 kcal | エネルギー | 1534 kcal |
|-----|-------|------|-------|------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| | たんぱく質 | g | たんぱく質 | g | たんぱく質 | 56.3 g | たんぱく質 | 49.2 g | たんぱく質 | 49.2 g | たんぱく質 | 63.3 g | たんぱく質 | 60.0 g |
| | 脂質 | g | 脂質 | g | 脂質 | 19.4 g | 脂質 | 44.5 g | 脂質 | 35.9 g | 脂質 | 41.7 g | 脂質 | 40.8 g |
| | 食塩 | g | 食塩 | g | 食塩 | 8.8 g | 食塩 | 7.7 g | 食塩 | 7.8 g | 食塩 | 8.1 g | 食塩 | 8.4 g |



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



| | 日曜日 1月6日 | 月曜日 1月7日 | 火曜日 1月8日 | 水曜日 1月9日 | 木曜日 1月10日 | 金曜日 1月11日 | 土曜日 1月12日 |
|----|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・ニラ) ハンペンの卵とじ いんげんの中華和え たいみそ | ななくさ 【七草】 ななくさ がゆ 七草粥 みそ汁(かぼちゃ・豆苗) 高野豆腐の含め煮 インゲンの生姜和え/しば漬け | ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・人参) さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 干切り沢庵 | しよく 食パン スクランブルエッグ まめ 豆とほうれん草のサラダ りんごジュース | ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・ねぎ) わふう 和風チャンプル しろなの和え物 ふりかけ(かつお) | ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜・揚げ) ツナポテト カリフラワーのドレッシングかけ ふりかけ(しそ) | ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・三つ葉) がんもの煮物 おんせんたまご 温泉卵 たいみそ |
| 昼食 | ごはん 御飯 みそ汁(白菜・えのき) メヌケのしそ風味焼き 湯葉がんとどきの煮物 洋梨缶 | ごはん 御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 煮こみハンバーグ ピーナツ和え 黄桃缶 | みそ 味噌ラーメン はなやさい 花野菜サラダ あんぱん 杏仁フルーツ 〈めん禁〉 ごはん 御飯・味噌汁 親子煮 | じゅうご ごとく 十五穀ごはん す しる こまつな たま 清まし汁(小松菜・玉ねぎ) ブリの照り焼き たたきオクラ りんご缶 (選択) マンゴー缶 (選択) バナナ | ごはん 御飯 みそ汁(大根・葉) さけ 鮭のマヨコーン焼き レンコンの胡麻炒め はくとう かん 白桃缶 | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ(コーン・絹さや) ぶたにく 豚肉とピーマンの細切り炒め あおな 青菜のナムル パイン缶 | ごはん 御飯 みそ汁(小松菜・人参) サバのおろし煮 ごもく 五目ひじき みかん缶 |
| 間食 | ココアムース | シュークリーム | ぶどうジュース | オレンジジュース | たんさん 炭酸まんじゅう | かがみら 【鏡開き】おしるこ | ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 |
| 夕食 | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ(かぶ) にく やさい いた 肉野菜炒め なす 茄子のピリ辛煮 | ごはん 御飯 みそ汁(もやし・絹さや) カレーの葱あんかけ 金平ごぼう | ごはん 御飯 す しる しらたま 清まし汁(白玉麩・えのき) とりにく 鶏肉のもろみ焼き だいこん 大根わさびマヨ | ごはん 御飯 みそ汁(里芋・豆苗) にくとうふ 肉豆腐 か二風味サラダ | ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) ちくぜんに 筑前煮 なばた あ 菜畑和え | ごはん 御飯 す しる 清まし汁(じゃが芋・葱) あかうお みそ つ や 赤魚の味噌漬焼き きりぼし だいこん に もの 切干大根の煮物 | ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 |

| 栄養価 | エネルギー 1569 kcal | エネルギー 1445 kcal | エネルギー 1520 kcal | エネルギー 1548 kcal | エネルギー 1517 kcal | エネルギー 1560 kcal | エネルギー 1652 kcal |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| たんぱく質 | 53.5 g | 52.7 g | 54.8 g | 61.4 g | 59.0 g | 51.6 g | 57.8 g |
| 脂質 | 45.8 g | 36.7 g | 43.8 g | 39.3 g | 38.1 g | 37.9 g | 45.6 g |
| 食塩 | 8.1 g | 8.8 g | 8.5 g | 7.3 g | 8.4 g | 7.5 g | 8.7 g |

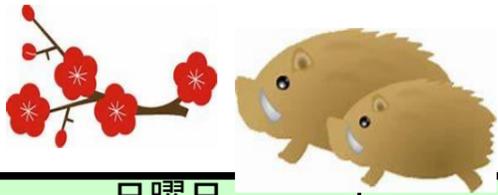


◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



| | 日曜日 1月13日 | 月曜日 1月14日 | 火曜日 1月15日 | 水曜日 1月16日 | 木曜日 1月17日 | 金曜日 1月18日 | 土曜日 1月19日 |
|----|--|---|---|---|--|---|---|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそしる はたな しらたまふ 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(たらこ) | ごはん 御飯 みそしる どうみょう 味噌汁(もやし・豆苗) ゆば 湯葉がんとどきの煮物 しろなのマヨ和え ゆずみそ | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・にら) オムレツ ほうれん草ソテー のり佃煮 | ごはん 御飯 しよく キャロット食パン い やさい いた ツナ入り野菜炒め チーズサラダ ぶどうジュース | ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(もやし・葉) にくづ 肉詰めいなりの含め煮 しゅんぎく わふう あ 春菊の和風和え ふりかけ(たらこ) | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・にら) じゃが芋の煮物 おんせんたまご 温泉卵 キュウリの漬け物 | ごはん 御飯 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・ねぎ) やさい いた 野菜炒め だいこん 大根サラダ ふりかけ(のり玉) |
| 昼食 | ごはん 御飯 す じる はくさい きぬ 清まし汁(白菜・絹さや) ハンペンフライ&梅ささみフライ わふう 和風サラダ ようなし かん 洋梨缶 | ごはん 御飯 みそしる さい たまねぎ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) メダイの幽庵焼き じゃが芋とコーンの煮物 おうとう かん 黄桃缶 | ごはん 御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) コーンコールスロー りんご缶 | ごはん 御飯 しろみざかな 白身魚のムニエル さいとも 里芋のそぼろ煮 はくとう かん 白桃缶 (選択) パイン缶 (選択) バナナ | ごはん 御飯 ぐ 具たくさん汁 とりにく 鶏肉のピカタ とうふチャンプル みかん | ごはん 御飯 みそしる いも どうみょう 味噌汁(さつまいも・豆苗) サバの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え マンゴー缶 | ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 豚肉のトマトソース ブロッコリーのガーリック風味 パイン缶 |
| 間食 | きなこプリン | クレープ(チョコ) | いちご牛乳 | とうにゅう 豆乳(コーヒー) | スイスロール(バニラ) | レモンティー | きゅうにゅう コーヒー牛乳 |
| 夕食 | ごはん 御飯 じる さつまいも汁 とうふ 豆腐ステーキのこあんかけ たまご いた もの ニラと卵の炒め物 | ごはん 御飯 たまご 卵スープ とりにく 鶏肉のマスタード焼き オクラのおかか和え | ごはん 御飯 みそしる くさ しらたまふ 味噌汁(ホウレン草・白玉麩) しょうが に アジの生姜煮 きりぼし だいこん 切干大根のサラダ | ごはん 御飯 みそしる いも み ば 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) とりにく いそべ や 鶏肉の磯辺焼き きのこの煮浸し | ごはん 御飯 みそしる はたな あ 味噌汁(畑菜・揚げ) さわらのピリ辛焼き とうがん 冬瓜のカニあんかけ | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ(チンゲン菜・コーン) かにたまあまず かに玉甘酢あん ちゅうか 中華サラダ | ごはん 御飯 みそしる はくさい きぬ 味噌汁(白菜・絹さや) あかうお さんしょうや 赤魚の山椒焼き しらあ 白和え |

| 栄養価 | エネルギー 1584 kcal | エネルギー 1519 kcal | エネルギー 1554 kcal | エネルギー 1516 kcal | エネルギー 1482 kcal | エネルギー 1576 kcal | エネルギー 1497 kcal |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| たんぱく質 | 54.7 g | 56.1 g | 50.7 g | 62.1 g | 63.2 g | 59.1 g | 54.6 g |
| 脂質 | 46.7 g | 42.1 g | 43.2 g | 43.7 g | 37.4 g | 45.6 g | 39.8 g |
| 食塩 | 8.9 g | 8.3 g | 8.7 g | 6.9 g | 9.0 g | 8.1 g | 8.1 g |



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



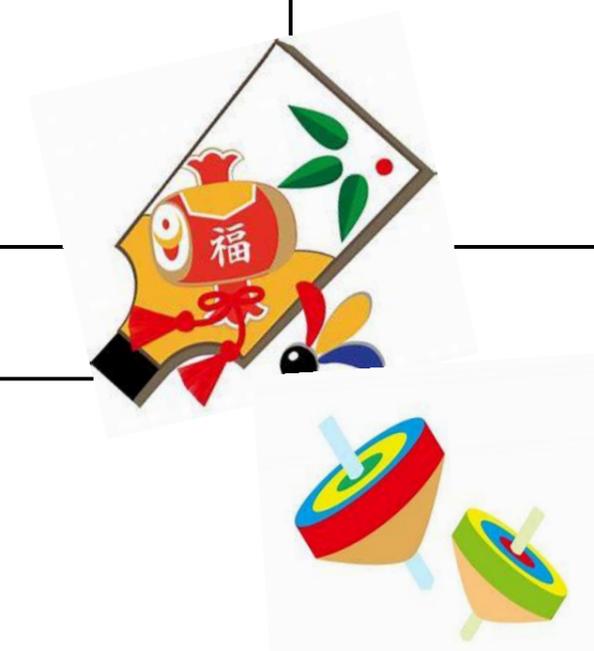
| | 日曜日 1月20日 | 月曜日 1月21日 | 火曜日 1月22日 | 水曜日 1月23日 | 木曜日 1月24日 | 金曜日 1月25日 | 土曜日 1月26日 |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそ汁(もやし・豆苗) ふたご 麩の卵とじ なめ茸おろし たいみそ | ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・揚げ) あ さつま揚げの野菜炒め なつとう 納豆 つぼ漬け | ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・貝割れ) しらたお、かわ ツナ炒り卵 い たまご ほうれん草のおかか和え そう あ ふりかけ(しそ) | はいがしよく 胚芽食パン に チキンボールとコンソメ煮 ブロッコリーソテー ぎゅうにゅう 牛乳 | ごはん 御飯 みそ汁(もやし・絹さや) きぬ たまご 卵ときのこの炒め物 いた もの はくさい ごま あ 白菜の胡麻ドレ和え つくだ のり佃煮 | ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) いも どうみょう 豆腐のそぼろかけ とうふ いんげんマヨ和え あ ふりかけ(かつお) | ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) いも にくだんご やさい に もの 肉団子と野菜の煮物 わふう あ もやしとニラの和風和え だいこん さくら大根 |
| 昼食 | ごはん とうもろこしご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) いも たまねぎ ぶり大根 はくさい 白菜とえのきの梅風味 うめふうみ フルーツミックス | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ(白菜・ニラ) はくさい まーぼー豆腐 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ おうとう かん 黄桃缶 | ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のクリームソース ふうみ ポテトのカレー風味 みかん | ごはん 御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) はくさい とりにく ばいにくや 鶏肉の梅肉焼き こうや とうふ に もの 高野豆腐の煮物 かん りんご缶 せんたく (選択) フルーツミックス せんたく (選択) バナナ | ごはん 御飯 のっぺい汁 じる サバの味噌煮 みそに チンゲン菜の煮浸し さい にびた キウイ | チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ ふくじんづ 福神漬け おうとう かん 黄桃缶 | ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・絹さや) あ きぬ メヌケの野菜あんかけ やさい だいこん 大根のそぼろ煮 かん パイン缶 |
| 間食 | まっちゃ 抹茶ババロア | いまがわや 今川焼き(カスタード) | オレンジジュース | ミルクティー | わ 和のパンケーキ(抹茶) まっちゃ | とうにゅう 豆乳(コーヒー) | いちごにゅう いちご牛乳 |
| 夕食 | ごはん 御飯 す じる 清まし汁(そうめん・カイワレ) とりにく からし みそ や 鶏肉の辛子味噌焼き いも あまに さつま芋の甘煮 | ごはん 御飯 みそ汁(しろな・エノキ) やまいもむ タラの山芋蒸し きんぴら レンコンの金平 | ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・葉) とうふ は 他人煮 たんに に なす 茄子とピーマンの味噌炒め みそ いた | ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・三つ葉) かぼちゃ み ぼ メヌケの香味焼き こうみ や きりほし だいこん いた に 切干大根の炒め煮 | ごはん 御飯 みそ汁(大根・葉) だいこん は とり 鶏とさつま芋の甘辛あんかけ いも あまから えび 海老とブロッコリーのオイスター炒め いた | ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・玉ねぎ) しらたお、たま カレーの梅煮 うめに かまつな にんじん 小松菜と人参のソテー | ごはん 御飯 す じる み ぼ 清まし汁(ハンペン・三つ葉) とり 鶏もものこってり煮 に キャベツソテー |

| 栄養価 | エネルギー 1628 kcal | エネルギー 1542 kcal | エネルギー 1625 kcal | エネルギー 1550 kcal | エネルギー 1573 kcal | エネルギー 1511 kcal | エネルギー 1497 kcal |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| たんぱく質 | 58.8 g | 58.8 g | 63.1 g | 60.5 g | 60.5 g | 55.7 g | 60.5 g |
| 脂質 | 37.1 g | 35.1 g | 48.7 g | 46.1 g | 42.7 g | 37.8 g | 34.0 g |
| 食塩 | 8.6 g | 8.5 g | 8.6 g | 8.3 g | 8.6 g | 8.9 g | 8.7 g |

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



| | 日曜日 1月27日 | 月曜日 1月28日 | 火曜日 1月29日 | 水曜日 1月30日 | 木曜日 1月31日 | |
|----|---|---|--|---|---|--|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそしる はくさい どうみょう 味噌汁(白菜・豆苗) かばや イワシの蒲焼き ごま あ インゲンの胡麻和え うめ 梅びしお | ごはん 御飯 みそしる いも きぬ 味噌汁(じゃが芋・絹さや) いた フランク炒め おんせんたまご 温泉卵 つくだに あみ佃煮 | ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ 味噌汁(南瓜・ねぎ) ちくわ さといも に もの 竹輪と里芋の煮物 ふりかけ(たらこ) | はいが しょく 胚芽食パン みそしる やさい ソーセージと野菜のスープ ヘルシーサラダ りんごジュース | ごはん 御飯 みそしる はくさい あ 味噌汁(白菜・揚げ) だ ま たまご 出し巻き卵 なっとう 納豆 ゆずみそ | |
| 昼食 | ごはん 御飯 たまじる かき玉汁 とりこく 鶏肉のチャンチャン焼き ひじきのサラダ ようなし かん 洋梨缶 | じゅうご ごく 十五穀ごはん みそしる はたな 味噌汁(畑菜・えのき) しょうが や サワラの生姜焼き とうふ に もの 豆腐の煮物 かん みかん缶 | ごはん 御飯 コンソメスープ チーズハンバーグ イタリアンサラダ マンゴー缶 | ほうとううどん なたね あ 菜種和え りんご缶 せんたく はくとう かん (選択) 白桃缶/バナナ くめん禁 ごはん みそしる 御飯・味噌汁 ぶたにく に 豚肉のしぐれ煮 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・にら) ぶたにく あまからいた 豚肉の甘辛炒め もやしの和風和え かん パイン缶 | |
| 間食 | フルーチェ(ピーチ) | きみしぐれ | りんごジュース | ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 | モカスペシャル | |
| 夕食 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・インゲン) なんばんづ アジの南蛮漬け ごもく まめ 五目豆 | ごはん 御飯 す じる かいわ 清まし汁(なると・貝割れ) わふう なす 和風マーボー茄子 しゅんぎく あ 春菊のゴマ和え | ごはん 御飯 みそしる だいこん は 味噌汁(大根・葉) につ メダイの煮付け あおな ベーコンと青菜のソテー | ごはん 御飯 みそしる かいわ 味噌汁(もやし・貝割れ) とうふ む もの 豆腐の蒸し物 ごま あ いんげんの胡麻マヨ和え | ごはん 御飯 す する とうふ どうみょう 清まし汁(豆腐・豆苗) かお あ タラの香り揚げ いも に さつま芋のりんご煮 | |



| 栄養価 | エネルギー 1511 kcal | エネルギー 1571 kcal | エネルギー 1492 kcal | エネルギー 1487 kcal | エネルギー 1632 kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------|------------|
| たんぱく質 | 59.9 g | 57.4 g | 51.7 g | 55.8 g | 57.1 g | たんぱく質 g | たんぱく質 g |
| 脂質 | 40.2 g | 48.2 g | 32.2 g | 38.6 g | 42.8 g | 脂質 g | 脂質 g |
| 食塩 | 8.3 g | 8.2 g | 8.4 g | 7.7 g | 8.1 g | 食塩 g | 食塩 g |