

# 1月 予定献立表

## 1000 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(水)				02日(木)				03日(金)				04日(土)															
朝		さつまあげと野菜のソテー 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				ミートオムレツ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				千草卵焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				目玉焼き 菜の花のサラダ 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯															
	昼	さばの塩焼き ツナじゃが ブロッコリーの和風ナムル すまし汁 米飯				鶏の照り焼き 菜の花の香味ゆず和え 茄子の煮浸し すまし汁 米飯				豚肉の生姜焼き おくらのおかか和え がんもの煮物 すまし汁 米飯				鶏肉の味噌焼き 胡瓜とわかめの胡麻醤油和え オレンジ すまし汁 米飯															
夕		豚肉の焼肉風 ほうれん草のおひたし 漬物(さくら) 味噌汁 米飯				豆腐ハンバーグ(和風ソース) チンゲン菜の梅和え 温野菜サラダ 味噌汁 米飯				赤魚の胡麻風味焼き いんげんのピーナッツ和え 漬物(しば漬) 味噌汁 米飯				ポークソテーデミグラスソース ピクルス 小松菜のごま和え すまし汁 米飯															
合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物												
		1,572	67.4	49.6	225.9	1,461	57.3	47.5	212.7	1,343	59.9	38.6	200.3	1,424	55.2	40.8	216.5												
		カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量												
		2,055	428	14.6	9.1	1,983	689	17.0	9.0	1,782	539	14.9	8.6	1,608	449	11.5	6.3												
		05日(日)				06日(月)				07日(火)				08日(水)				09日(木)				10日(金)				11日(土)			
朝		ウインナーソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン				千草卵焼き きんぴらごぼう わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				目玉焼き スナップエンドウのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン				ミートオムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				れんこんとがんもの煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
	昼	鶏大根 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの中華和え 味噌汁 米飯				青椒肉絲 ほうれん草のごま和え とろろおくら すまし汁 米飯				肉豆腐 ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 米飯				さわらの西京焼き 茄子の煮浸し 五目卵の花 すまし汁 米飯				山菜そば バナナ チンゲン菜の香味ゆず和え				チキンソテー大葉おろし ほうれん草のおひたし 春雨サラダ 味噌汁 米飯				豚しゃぶの和風だれ(温) 切干大根煮 オクラとツナの和え物 味噌汁 米飯			
夕		ぶりの照り焼き チンゲン菜のおひたし 漬物(高菜漬) 味噌汁 米飯				チキンソテー和風ソース 菜の花のポン酢和え いんげんのくるみ和え すまし汁 米飯				アジフライ 胡瓜とわかめの酢の物 スナップエンドウの炒め すまし汁 米飯				豚肉とキャベツの甘辛炒め 浅漬け 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 米飯				肉団子の甘酢あん ブロッコリーの和風ナムル 漬物(さくら) 味噌汁 米飯				鮭の味噌焼き 小松菜のくるみ和え ピクルス すまし汁 米飯				鶏の葱だれ焼き 小松菜の中華和え ピーマンと茄子の味噌炒め すまし汁 米飯			
合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		1,449	63.1	51.0	200.1	1,394	61.1	44.5	199.7	1,562	57.5	54.9	221.6	1,492	56.0	42.3	227.4	1,321	55.3	33.8	208.5	1,321	60.8	37.4	196.8	1,598	63.6	50.1	233.4
		カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
		1,979	526	14.6	8.6	1,988	529	15.5	8.2	1,663	500	15.0	8.9	1,775	379	12.3	8.5	1,441	368	16.8	11.2	1,759	588	14.1	8.2	2,170	512	17.0	8.2
		12日(日)				13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)				18日(土)			
朝		スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				ミネストローネ カリフラワーのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン				オムレツ マカロニサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン				厚焼き玉子 ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				ベーコンソテー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				目玉焼き スナップエンドウのサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
	昼	赤魚の香味焼き 温野菜サラダ チンゲン菜の梅和え 味噌汁 米飯				ポークソテーデミグラスソース ほうれん草のツナ和え 芋煮 味噌汁 米飯				ぶりの照り焼き 白菜のナムル風 ☆鏡開き☆お汁粉 すまし汁 米飯				チキンクリームシチュー ブロッコリーのサラダ 根菜マリネ バターロール				焼きそば 菜の花のポン酢和え 白和え				ハンバーグのトマトソース オレンジ 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ 米飯				鶏の照り焼き がんもの煮物 大根の梅肉和え 味噌汁 米飯			
夕		豚肉の生姜焼き 五目卵の花 いんげんのごま和え すまし汁 米飯				かれのいの煮付け 酢味噌和え 湯豆腐 すまし汁 米飯				鶏肉の味噌焼き 茄子のおろし和え 漬物(しば漬) すまし汁 米飯				豚肉の焼肉風 浅漬け もやしときゅうりの和え物 すまし汁 米飯				ほっけの塩焼き おくらのおかか和え かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯				ポークソテー和風ソース 小松菜のおひたし 漬物(高菜漬) すまし汁 米飯				麻婆茄子 胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ブロッコリーのピーナッツ和え すまし汁 米飯			
合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		1,397	55.8	44.4	204.8	1,354	61.8	40.1	199.3	1,718	60.2	53.0	257.7	1,421	54.9	40.1	219.3	1,311	59.4	37.3	204.5	1,350	52.5	42.7	200.6	1,591	60.3	52.2	228.7
		カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
		1,828	507	14.9	7.5	1,959	469	13.1	7.5	1,581	346	12.3	8.2	1,775	413	12.9	8.7	1,972	526	20.4	10.9	1,676	481	11.3	7.1	1,924	443	14.9	8.4
		19日(日)				20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)				25日(土)			
朝		ミートオムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				ウインナーソテー マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン				スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				千草卵焼き きんぴらごぼう 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				目玉焼き スナップエンドウのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン				ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				れんこんとがんもの煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			

昼	さばの塩焼き キャベツとツナの和え物 春雨サラダ すまし汁 米飯	☆チキンカレー☆ ブロッコリーのサラダ オレンジ コンソメスープ	青椒肉絲 チンゲン菜の香味ゆず和え 湯豆腐 すまし汁 米飯	かれいの胡麻風味焼き ブロッコリーの和風ナムル とろろおくら 味噌汁 米飯	塩ラーメン 菜の花の梅和え バナナ	肉豆腐 キャベツのおかか和え ピクルス 味噌汁 米飯	鮭の味噌焼き ひじき煮 浅漬け すまし汁 米飯
夕	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ともやしの中華和え 漬物(しその実) すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん 菜の花のくるみ和え 白菜の煮浸し すまし汁 米飯	鶏大根 いんげんのごま和え 煮豆 すまし汁 米飯	豚肉の生姜焼き 五目卵の花 酢味噌和え すまし汁 米飯	チキンソテーデミグラスソース 切干大根煮 小松菜の中華和え すまし汁 米飯	鶏の葱だれ焼き 漬物(しば漬) 温野菜サラダ 味噌汁 米飯	豚肉とキャベツの甘辛炒め 茄子の煮浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.435 58.3 52.5 194.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.655 426 11.1 9.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.528 52.2 50.9 229.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.722 463 15.9 9.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.373 60.8 44.7 193.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.845 521 12.5 7.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.376 56.5 28.7 228.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.643 416 12.8 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.336 54.0 39.8 201.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.441 413 16.3 9.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.564 62.3 58.5 211.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.893 467 14.3 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.510 64.9 41.1 227.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2.058 483 14.6 8.1
	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	ミートオムレツ マカロニサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ウインナーソテー カリフラワーのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 食パン	オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	厚焼き玉子 きんぴらごぼう 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	スクランブルエッグ スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 バターロール	目玉焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	
昼	豆腐ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの煮物 白菜のナムル風 味噌汁 米飯	豚しゃぶの和風だれ(温) ごぼうサラダ 小松菜のツナ和え すまし汁 米飯	麻婆茄子 菜の花のボン酢和え 棒棒鶏風 すまし汁 米飯	チキンソテー大葉おろし 白和え キャベツの中華和え すまし汁 米飯	豚肉けんちんうどん チンゲン菜と蒸し鶏の梅和え オレンジ	豚肉の焼肉風 オクラとツナの和え物 湯豆腐 味噌汁 米飯	
夕	ぶりの照り焼き チンゲン菜のおひたし もやしときゅうりの和え物 すまし汁 米飯	ほっけの塩焼き スナックエンドウの炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 米飯	海老カツ 漬物(しば漬) 肉じゃが すまし汁 米飯	赤魚の煮付け 春雨サラダ 煮豆 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え いんげんのくるみ和え 味噌汁 米飯	鶏肉の味噌焼き がんもの煮物 漬物(高菜漬) すまし汁 米飯	
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.478 56.8 40.3 232.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.786 516 12.8 9.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.400 58.3 48.7 196.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.787 503 15.0 7.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.565 50.1 59.9 218.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.673 473 15.1 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.377 54.9 28.0 232.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.620 392 8.3 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.295 58.4 46.1 173.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.499 447 11.0 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.427 63.7 47.0 199.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.861 546 15.0 9.0	