

# 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(木)	02日(金)	03日(土)				
朝					ミートオムレツ 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	干草卵焼き いんげんのごま和え わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				
	昼					さばの塩焼き チンゲン菜ともやしのごまおかつ和え 茄子のボン酢和え 味噌汁 米飯	鶏大根 ほうれん草のナムル ゆず白菜 すまし汁 米飯	豚肉の焼肉風 ブロッコリーのおかつ和え きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 米飯			
夕						豚肉の味噌炒め ピーマンの和え物 いんげんのピーナッツ和え すまし汁 米飯	赤魚の香味焼き 漬物(高菜漬) キャベツのコールスロー 味噌汁 米飯	鶏ごぼうボン酢照り焼き オクラの梅和え 菜の花の味噌和え すまし汁 米飯			
	合計					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,474 58.6 56.8 195.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.881 530 13.6 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,275 52.8 31.1 204.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.575 336 12.4 7.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,389 58.0 33.3 222.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.670 465 14.1 7.7			
					04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
朝					ウインナーソーテー スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 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	さつまあげと野菜のソーテー 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 食パン	干草卵焼き コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
	昼					豚しゃぶの和風だれ(温) カリフラワーのにんにく醤油和え ツナじゃが すまし汁 米飯	青椒肉絲 茄子の煮浸し 春雨サラダ すまし汁 米飯	☆チキンカレー☆ 海藻サラダ 根菜マリネ コンソメスープ	味噌ラーメン 和風ナムル オレンジ	肉豆腐 ピーマンとツナの和え物 酢味噌和え すまし汁 米飯	さばの照り焼き おぐらの梅肉和え 小松菜のおひたし 味噌汁 米飯
夕						肉団子の甘酢あん 小松菜の香味ゆず和え 漬物(しば漬) 味噌汁 米飯	ぶりの生姜焼き チンゲン菜の中華和え いんげんのくるみ和え 味噌汁 米飯	豚肉とキャベツの塩だれ炒め 湯豆腐 大根ときゅうりの酢の物 すまし汁 米飯	チキンソーテー和風ソース 漬物(しその実) がんと煮物 味噌汁 米飯	ほっけの塩焼き ブロッコリーのゆずごま和え キャベツのおかつ和え 味噌汁 米飯	豚キムチ 茄子のボン酢和え かぼちゃの煮物 すまし汁 米飯
	合計					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,388 55.1 41.7 212.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1.724 471 16.0 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,415 57.5 50.2 196.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,790 451 11.6 7.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,377 52.2 42.9 206.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,641 426 12.2 9.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,429 58.9 39.7 218.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,490 424 14.4 10.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,342 58.1 41.5 197.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,892 457 12.2 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,446 56.2 53.6 197.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,753 463 13.3 8.5
					11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝					ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	オムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウインナーソーテー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	目玉焼き ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	スクランブルエッグ 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 フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソーテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
	昼					鶏肉のさっぱりレモン煮 カリフラワーとツナのにんにく醤油和え 五目卵の花 味噌汁 米飯	ハンバーグのトマトソース キャベツとわかめの胡麻醤油和え 菜の花のサラダ 味噌汁 米飯	ぶりの西京焼き ゆず白菜 ☆鏡開き☆お汁粉 すまし汁 米飯	チキンクリームシチュー かにかまサラダ ピクルス バターロール	豚肉けんちんうどん ほうれん草のごま和え バナナ	麻婆茄子 白菜キムチ もやしときゅうりの甘酢和え すまし汁 米飯
夕						赤魚の胡麻風味焼き 漬物(高菜漬) 海藻と玉ねぎの酢の物 すまし汁 米飯	鶏大根 いんげんの味噌和え ブロッコリーのおかつ和え すまし汁 米飯	海老カツ ほうれん草のツナ和え ごぼうのごまドレ和え 味噌汁 米飯	豚肉の甘酢炒め 茄子のおろしソースかけ 小松菜の梅和え 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き 菜の花のくるみおろし和え ブロッコリーの和風ナムル 味噌汁 米飯	かれないのおろし煮 カリフラワーの梅にんにく和え 漬物(しば漬) 味噌汁 米飯
	合計					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,413 59.4 45.9 200.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,583 427 11.9 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,384 56.1 45.3 201.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,777 459 14.1 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,653 56.5 53.1 251.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,523 471 15.0 7.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,466 54.6 45.8 217.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,741 505 13.2 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,265 53.8 35.2 194.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,569 403 16.3 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,292 49.4 38.5 196.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,707 441 11.6 7.3

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	目玉焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	オムレツ ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	厚焼き玉子 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ウインナーソーテー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	千草卵焼き コーンのサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	豆腐ハンバーグ(和風きのこソース) チンゲン菜ともやしの中華和え かぼちゃの煮物 すまし汁 米飯	☆チキンカレー☆ コーンサラダ オレンジ コンソメスープ	さばの和風おろしだれ 小松菜と蒸し鶏のごまドレ和え キャベツのおかかかえ すまし汁 米飯	焼きそば ほうれん草の梅かつお和え 海藻と玉ねぎの酢の物	豚肉と茄子の味噌炒め 五目卵の花 白菜のコールスロー すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナのナムル 温野菜サラダ 味噌汁 米飯	チキンソテーマトソース ツナサラダ ビーマンのマリネ コンソメスープ 米飯
夕	ほっけの塩焼き 漬物(しその実) 菜の花と油揚げのごま生姜和え 味噌汁 米飯	豚肉の甘辛炒め 大根の梅肉和え 里芋の煮物 味噌汁 米飯	チキンソテーデミグラスソース 浅漬け きんぴらごぼう 味噌汁 米飯	鶏の葱だれ焼き いんげんのピーナッツ和え ツナじゃが 味噌汁 米飯	赤魚の煮付け 漬物(高菜漬) おくらとわかめの胡麻醤油和え 味噌汁 米飯	ポークソーテー和風ソース チンゲン菜のおひたし ゆず大根 すまし汁 米飯	かれのい胡麻風味焼き スナップエンドウの炒め ほうれん草のごま和え すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,286 51.0 34.6 205.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,744 563 12.7 8.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,352 51.6 36.1 216.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,897 414 13.8 10.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,450 54.7 48.6 207.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,500 317 12.0 7.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,422 57.6 38.0 225.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,747 393 16.1 10.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,364 55.2 46.4 192.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,738 467 13.8 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,450 60.8 50.6 198.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,787 455 11.7 7.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,380 58.5 29.0 227.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,802 381 11.8 8.1
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	目玉焼き カリフラワーのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	ウインナーソーテー ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	オムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソーテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	スクランブルエッグ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	えび団子のコンソメ煮 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 ひじき煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	豚肉のオイスターソース炒め 大根キムチ 湯豆腐 味噌汁 米飯	ビビンバ丼 かにかまサラダ オレンジ すまし汁	チキンソテー和風きのこソース 茄子の煮浸し 酢味噌和え すまし汁 米飯	豚しゃぶのごまだれ(温) ブロッコリーの和風ナムル 浅漬け 味噌汁 米飯	カレーそば カリフラワーの梅にんにく和え チンゲン菜ともやしのごまおかか和え	豚肉とキャベツの塩だれ炒め わかめときゅうりのツナ和え 菜の花のサラダ 味噌汁 米飯	さわらの西京焼き 小松菜と油揚げのごま生姜和え ピクルス すまし汁 米飯
夕	鶏肉の味噌焼き がんもの含め煮 キャベツのボン酢和え すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん オクラのおかかかえ チンゲン菜のくるみと和え 味噌汁 米飯	アジフライ 漬物(しば漬) 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 米飯	ぶりの照り焼き ピーマンの和え物 かぼちゃの煮物 すまし汁 米飯	鶏大根 いんげんの味噌和え おくらとわかめの酢の物 すまし汁 米飯	和風ハンバーグ 白菜と大根の和え物 チンゲン菜の香味ゆず和え 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き ブロッコリーのおかかかえ 漬物(高菜漬) 味噌汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,342 60.2 42.9 189.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,572 451 10.6 6.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,462 53.0 42.7 228.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,539 440 13.6 10.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,457 51.1 52.4 204.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,460 414 12.9 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,509 61.6 47.4 220.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,858 406 12.9 7.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,365 62.0 47.2 185.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,720 496 17.5 9.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,394 52.1 44.1 209.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,701 475 13.6 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,354 56.3 30.8 217.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,618 365 10.1 7.9