

月間献立表

常食 (なごみ) 総合
2019年1月

ご飯・お粥ともにユニット ご飯のみ厨房炊飯 すべて厨房

た:たんぱく質 塩:食塩相当量

区分	01/01(火)	01/02(水)	01/03(木)	01/04(金)	01/05(土)	01/06(日)	
朝食	 【元旦】 ご飯 手まり麩とみつばのすまし汁 ◆いわしのゆず味噌煮 ◆黒豆 ◆伊達巻	ご飯 まいたけのすまし汁 ○まぐろの角煮 ◆栗きんとん ◆紅白なます 飾り(松竹梅)	ご飯 なめこの味噌汁 ○ぶりの照焼き ◆松錦(赤・黄) ◆昆布巻き	ご飯 エリンギの味噌汁 ○まぐろの浅炊き にんじんのたらこ和え 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム 玉ねぎとベーコンのスープ ○スクランブルエッグ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ○いわしの煮炊き(うめ味) ○昆布豆 十勝ヨーグルト	
昼食	赤飯 お雑煮(全員) 鯖の西京焼き 炊き合わせ いちごプリン	お寿司の盛り合わせ いわしつみれのすまし汁 茶碗蒸し ほうれん草のごま和え みかん	きのこの炊き込みおこわ 花麩とみつばのすまし汁 チキンロール(三色巻き) 金平ごぼう 小松菜の菜種和え	きつねそば なすのはさみ揚げ ごぼうとレーズンのサラダ バナナ (麺類)いなり寿司	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 さわらのバジル風味焼き 切干大根の旨煮 茄子のピーナツ和え 乳酸菌飲料	ご飯 コーンと野菜スープ 麻婆豆腐 ジャーマンポテト ブロッコリーのなめ茸和え フルーツゼリー	
間食	干支饅頭 甘酒	富士山ケーキ	上用饅頭(紅)	バームクーヘン	ドームケーキ カスタード	和風モンブラン いちご	
夕食	ご飯 なめこと根深ねぎの中華スープ 豚の角煮 サ)ひじきの煮物 白菜の浅漬	ご飯 あさりとかめの味噌汁 サ)かれの煮つけ さつま芋と油揚げの煮物 白和え	ご飯 豆腐の味噌汁 すき焼き風煮 三色豆の煮物 なすと青じそのナムル	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の粕漬焼 きざみ昆布と豚肉の煮物 もやしナムル	ご飯 なすの味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ 肉じゃが チンゲン菜の浅漬	ご飯 白菜のすまし汁 かれの照焼き ピーマン入り野菜炒め 白和え	
合計	1776kcal た:65.6g 塩:10.1g	1384kcal た:64.3g 塩:8.4g	1458kcal た:52.2g 塩:7.9g	1497kcal た:57.1g 塩:10.7g	1503kcal た:45.7g 塩:8.6g	1455kcal た:57.1g 塩:8.5g	
区分	01/07(月)	01/08(火)	01/09(水)	01/10(木)	01/11(金)	01/12(土)	01/13(日)
朝食	【1/7 人日:七草】 スフレ食パン コーンと野菜スープ ○厚焼き卵 大豆サラダ	ご飯 トマトの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 にんじんのごま和え Caヨーグルト	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○納豆 ツナといんげんのドレッシング和え 野菜ジュース	食パン・ジャム 水菜とほたてのスープ ○ほうれん草のきのこベーコンソテー ○ポテトサラダ いなさ牛乳	【1/11 鏡開き】 ご飯 なめこの味噌汁 ○炒り豆腐 冷やしトマト ごまポン酢	食パン・ジャム ほたてとセロリーのスープ ○半熟風オムレツ バナナ いなさ牛乳	ご飯 なめこのあかだし ○にしんの甘露煮 チンゲン菜とかまぼこ和え みかんジュース
昼食	七草粥 けんちん汁 かじきのフリッター サ)ひじきの煮物 チンゲン菜とかまぼこ和え みかん	味噌ラーメン 焼きぎょうざ トマトと寒天のサラダ 杏仁豆腐	ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 金時豆の甘煮 大根サラダ パイン	ハヤシライス 挽肉入り卵焼き フレッシュサラダ バナナヨーグルト	ご飯 貝だくさん汁 白身魚のオニオンガーリック サ)筑前煮 白菜とツナのおかかサラダ キウイフルーツ(1/2)	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 ぶりの竜田揚げ おろしポン酢 サ)ひじきの煮物 白和え パイン	ご飯 冬瓜とかめの味噌汁 さばのごま味噌焼き きざみ昆布と竹輪の煮物 トマトと海草のサラダ 乳酸菌飲料
間食	プチケーキ(りんご)	栗餡まんじゅう20	ミニあんぱん	焼きドーナツ 豆乳	おしるこ	ソフト(いちご)	クリームコンフェ
夕食	ご飯 椎茸のすまし汁 牛丼風煮 サ)人参と油揚げのしりしり風 青菜とささみの辛子醤油和え	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉のんにくみそ漬焼き 里芋のごま煮 ポパイサラダ	ご飯 まいたけのすまし汁 さばの塩焼き 厚揚げと白菜の味噌煮 かぼちゃと枝豆のサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 おでん風煮 金平ごぼう おくらのごま和え	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 鶏肉の丹波蒸し風 サ)ごぼうと牛肉のしぐれ煮 切干大根とらすの香味和え	ご飯 まいたけとかめの味噌汁 サ)豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 白菜のツナ和え	ご飯 えのきとみつばのすまし汁 サ)親子煮 揚げだし豆腐 かぶとみつばの梅和え
合計	1439kcal た:49.6g 塩:8.8g	1557kcal た:54.3g 塩:9.5g	1450kcal た:54.5g 塩:7.6g	1593kcal た:49.4g 塩:8.9g	1515kcal た:68.3g 塩:7.4g	1529kcal た:54.4g 塩:7.1g	1535kcal た:64.1g 塩:8.5g
区分	01/14(月)	01/15(火)	01/16(水)	01/17(木)	01/18(金)	01/19(土)	01/20(日)
朝食	ご飯 まいたけの味噌汁 えび茶巾の煮物 ○味付まぐろ おかか風味 Caヨーグルト	【1/15 小正月】 豆乳ロールパン コーンスープ 豆腐団子の甘辛煮 カリフラワーサラダ カフェオレ	ご飯 まいたけとかめの味噌汁 豆腐のみぞれかけ 金時豆の甘煮 いなさヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ ○五目卵焼き 花野菜サラダ いなさ牛乳	ご飯 なすの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 ○おくらゆば和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム コーンと野菜スープ 茹でウインナー ほうれん草とチーズのサラダ いなさ牛乳	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○いわしのかつお煮 なめたけおろし 野菜ジュース
昼食	ご飯 かぼちゃの味噌汁 タンダーチキン サ)がんもとかぶの煮物 ひじきと枝豆のサラダ 甘夏みかん	小豆粥 里芋と油揚げの味噌汁 たらこのこバター蒸し 白菜と豚肉のとろと煮 ほうれん草の菜種和え みかん	ご飯 白菜とほたてのスープ サ)ハンバーグ きのこソースかけ さつまいもレモン煮 きゅうりと新しょうがの酢の物 フルーツゼリー	散らし寿司 いわしつみれのすまし汁 かぶとツナの煮物 おからサラダ 甘夏みかん	かき揚げうどん 蓮根入り肉団子の甘辛煮 茄子のピーナツ和え 杏仁豆腐	ご飯 もやしの味噌汁 鶏肉の辛子マヨネーズ焼き サ)五目煮豆 拌三絲 みかん	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 かれのケチャップあんかけ きざみ昆布と竹輪の煮物 おからのザーサイ和え 乳酸菌飲料
間食	黒ごまプリン	ウエハース	ムースシュークリーム	コーヒーゼリー ホイップ添え	きんつば	こしあんクリームどら焼き	ソフト(いちご)
夕食	ご飯 なすとまいたけの味噌汁 さばの黄身焼き ジャーマンポテト チンゲン菜の磯和え	ご飯 野菜スープ ポークチャップ さつま芋とレーズンの甘煮 春菜とかめのポン酢和え	ご飯 かまぼこのすまし汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 とろろ	ご飯 わかめの味噌汁 さんまの蒲焼 サ)切干大根の煮物 おくらとらすのおかか和え	豚汁 鮭の塩焼き りんごとさつま芋のきんとん ほうれん草のごま和え	ご飯 そうめん汁 ぶり大根 きのこと糸こんにゃくの炒め物 ブロッコリーの菜種和え	ご飯 しめじの味噌汁 すき焼き風煮 じゃが芋とコーンの煮物 なすのおかか和え
合計	1477kcal た:63.4g 塩:7.5g	1561kcal た:56.1g 塩:9.6g	1555kcal た:60.9g 塩:7.3g	1551kcal た:55.2g 塩:8.8g	1543kcal た:55.5g 塩:8.1g	1554kcal た:61.4g 塩:7.7g	1424kcal た:55.9g 塩:9.6g
区分	01/21(月)	01/22(火)	01/23(水)	01/24(木)	01/25(金)	01/26(土)	01/27(日)
朝食	ご飯 えのきの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 いんげんとツナのマヨネーズ和え 十勝ヨーグルト	豆乳ロールパン 野菜スープ ○えびシュウマイ にんじんのごま和え 豆乳 麦芽コーヒー	ご飯 えのきの味噌汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 おくらと竹輪の和え物 豆腐バナナ	食パン・ジャム パンキンポタージュ ○ふわふわとろつくね(照焼だれ) キャベツのサラダ カフェオレ	ご飯 エリンギの味噌汁 ふきと厚揚げの煮物 ○梅干し 野菜ジュース	食パン・ジャム セロリーとほたてのスープ ○ポテト入りミートローフ ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 なすの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) ほうれん草のごま和え 十勝ヨーグルト
昼食	ご飯 水菜の味噌汁 ぶりの照焼き 切干大根とあさりの煮物 ほうれん草のドレッシング和え あんず(2個)	三色丼 かぶと椎茸のすまし汁 春巻き 春雨のポン酢和え ヨーグルト ブルーベリーソース	豆乳ロールパン クリームシチュー(全員) サ)スパニッシュオムレツ カリフラワーとツナのホットサラダ みかん	讃岐風たぬきうどん こんがり焼きつくね たらもサラダ キウイフルーツ(1/2)	ご飯 かぶとほたてのコンソメスープ 男爵コロッケ 大根とツナの煮物 トマトと大葉のサラダ 黄桃	ご飯 竹輪と大根葉のすまし汁 鯖の味噌煮 サ)筑前煮 大根とホタテのサラダ マンゴー	ねぎとろろ丼 いわしつみれのすまし汁 かぼちゃのいと煮 白菜と海草のサラダ ヤクルト
間食	塩ようかん	スイートポテト	チョコマーブルケーキ	豆乳クリーム入りプリン	きみじくれ	ミニたい焼き	ソフトドーナツ
夕食	ご飯 白菜ときのこのスープ 豚肉となすの味噌炒め 南瓜の煮物 なすと青じそのナムル	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鮭の紅葉焼き 大根と豚バラの煮物 蒸しキャベツの塩昆布和え	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 かれのムニエル 黒ごまソース 厚揚げのおろし煮 茄子と大葉のポン酢和え	ご飯 あざりとしめじの中華スープ サ)八宝菜 さつま芋の甘露煮 シーザーサラダ	まいたけと白はんぺんのすまし汁 さわらの西京焼き ピーマン入り野菜炒め ごぼうサラダ	さくらごはん 里芋の味噌汁 擬製豆腐 アスパラの炒め物 蒸し茄子浸し	ご飯 なめこの味噌汁 さわらの塩こうじ焼き 肉じゃが 花野菜サラダ
合計	1544kcal た:54.3g 塩:8.4g	1458kcal た:56.7g 塩:7.7g	1585kcal た:69.8g 塩:7.6g	1414kcal た:42.8g 塩:7.6g	1513kcal た:50.7g 塩:7.8g	1500kcal た:58.4g 塩:9.4g	1444kcal た:59.2g 塩:7.3g
区分	01/28(月)	01/29(火)	01/30(水)	01/31(木)	 <p style="text-align: center;">今月の行事予定</p> <p>○1/1~3 おせち料理の提供 1/2にお寿司の提供をします。</p> <p>○1/7 人日 七草粥の提供</p> <p>○1/11 鏡開き おしるこの提供</p> <p>○1/15 小正月 小豆粥の提供</p> <p>☆材料の仕入れや在庫状況により献立が変更になることがございます。ご了承ください。</p>		
朝食	ご飯 さつまいもの味噌汁 ○まぐろの浅炊き チンゲン菜のナッツ和え Caヨーグルト	食パン・ジャム セロリーとベーコンのスープ ○まるオムレツ 春雨サラダ いなさ牛乳	ご飯 しめじの味噌汁 豆腐の卵とし ○のりの佃煮 Caヨーグルト	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ○野菜団子の甘辛煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ みかんジュース			
昼食	カレーライス 香の物 肉しゅうまい ひじきとささみのマヨサラダ 甘夏みかん	焼きそば 中華風スープ サ)大学芋風 人参のたらこ和え キウイフルーツ(1/2)	ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ サ)ひじきの煮物 きゅうりと香味野菜の酢の物 杏仁豆腐	ご飯 豚汁 サ)かれの煮つけ サ)里芋のそぼろ煮 ほうれん草とかにかまのお浸し メロンゼリー			
間食	いちごプリン	プチシュークリーム	さつま芋の蒸しケーキ	しっとり饅頭(吹雪)			
夕食	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 赤魚のおろし煮 南瓜の煮物 ほうれん草とらすのおかか和え	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 豆腐ステーキ 肉味噌ソース 茄子の炒め煮 ちんげん菜の浅漬	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 かじきの照焼き ピーマンのカラフル炒め ラバンダーサラダ	ご飯 卵のすまし汁 照焼きチキン 卵の花煮 青梗菜のお浸し			
合計	1531kcal た:55.2g 塩:8.6g	1415kcal た:48.5g 塩:8.5g	1505kcal た:56.9g 塩:7.7g	1448kcal た:60.4g 塩:8.5g			