



今週の献立



| | 12月31日(日) | 1月1日(月) | 1月2日(火) | 1月3日(水) | 1月4日(木) | 1月5日(金) | 1月6日(土) |
|-------------|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ごはん すまし汁 キャベツのベーコンソテー ヨーグルト 397kcal 2.2g | 鮭雑炊 しば漬け 231kcal 0.9g | ゆかり粥 味噌汁 はんぺんの蟹あんかけ 307kcal 2.9g | ツナ雑炊 味噌汁 信田煮 383kcal 3.3g | ごはん コンソメスープ 大豆とウインナーのトマト煮 ヨーグルト 426kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ヨーグルト 390kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしなめこあん ヨーグルト 344kcal 2.1g |
| おやつ | 抹茶ミルク 130kcal 0.2g | 甘酒 41kcal 0.1g | ココア 65kcal 0.1g | カルピス 35kcal 0.0g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g | マミー 69kcal 0.0g | ミルクティー 42kcal 0.1g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 春菊のごま和え つぼ漬け 469kcal 3.0g | 赤飯 お雑煮風 ブリの照焼き 伊達巻き、紅白かまぼこ 栗きんとん、煮しめ 紅白なます、黒豆 682kcal 4.9g | 五目ごはん すまし汁 のし鶏 菜の花和え お多福豆 621kcal 3.7g | ごはん きのこ汁 太刀魚の大和蒸し 三色ピクルス 昆布巻き 533kcal 3.7g | ごはん すまし汁 鮭の山椒焼き 蓮根のそぼろ炒め みかん缶 541kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ フルーツカクテル 687kcal 3.1g | ビーフカレー コンソメスープ かぶとツナの温サラダ 夏みかん 福神漬け 603kcal 3.4g |
| おやつ | エクレア 64kcal 0.1g | 御膳汁粉 108kcal 0.5g | 人形焼 96kcal 0.1g | どら焼き 72kcal 0.1g | かつぱえびせん 59kcal 0.3g | りんごケーキ 50kcal 0.2g | セレクト |
| 夕食 | ごはん 年越しそば碗 太刀魚の磯辺焼き いんげんの菜種和え 杏仁豆腐 615kcal 2.2g | ごはん すまし汁 牛肉と野菜のワイン煮込み 金銀豆腐 ナス浅漬け 485kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 サバの甘辛焼き アスパラと豚小間の炒め物 きゅうりの浅漬け 579kcal 2.8g | ごはん すまし汁 肉じゃが ズッキーニとエビの炒り煮 洋梨缶 595kcal 2.4g | ごはん 春雨スープ 鶏肉の中華炒め きゅうりのからし和え 赤かつぱ漬け 426kcal 2.8g | ごはん すまし汁 タラの香味たれ 焼きナス しば漬け 403kcal 3.4g | ごはん すまし汁 アジのしょうが焼き さつま芋のオレンジ煮 昆布の佃煮 497kcal 2.7g |
| 1日栄養 価合計 | 1675kcal 7.7g | 1547kcal 9.6g | 1668kcal 9.6g | 1618kcal 9.5g | 1526kcal 8.9g | 1599kcal 8.7g | 1566kcal 8.5g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 1月7日(日) | 1月8日(月) | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) | 1月13日(土) |
|-------------|---|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 七草粥 すまし汁 たけのこと豚肉のおかか炒め ヨーグルト 311kcal 1.8g | ごはん コンソメスープ ナスとひき肉のソテー ヨーグルト 356kcal 2.3g | ごはん コンソメスープ デミソースオムレツ ヨーグルト 368kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 ヨーグルト 362kcal 1.9g | ごはん すまし汁 がんと小松菜の煮物 ヨーグルト 360kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 ウインナーソテー ヨーグルト 413kcal 1.7g | ごはん 味噌汁 車麩の煮物 ヨーグルト 352kcal 2.5g |
| おやつ | 抹茶ミルク 145kcal 0.2g | コーヒー牛乳 51kcal 0.1g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g | レモネード 27kcal 0.0g | 野菜ジュース 23kcal 0.3g | イチゴオレ 54kcal 0.0g | マミー 69kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 中華スープ 生揚げのチリソース 春雨サラダ りんご缶 466kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 きゅうりの和風マリネ パイン缶 559kcal 3.3g | ごはん 味噌汁 ホッケのバター醤油焼き いんげんのザーサイ炒め バナナ 506kcal 3.5g | ごはん トマトスープ チーズハンバーグ 枝豆入りえんどう豆サラダ 白桃缶 671kcal 3.3g | ごはん 味噌汁 かぼちゃコロッケ ごぼうの豚バラ炒め しその実漬け 585kcal 3.4g | 茶飯 すまし汁 おでん(たまご大根はんぺん竹輪) 水菜のコンビーフサラダ きゅうりの浅漬け 480kcal 5.3g | たぬきそば しゅうまい えび入りアスパラサラダ 黄桃缶 534kcal 4.4g |
| おやつ | 黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g | シュークリーム 91kcal 0.1g | ぼたぼた焼き 53kcal 0.2g | セレクト | レーズン蒸しパン 152kcal 0.3g | プリン 73kcal 0.1g | 酒まんじゅう 104kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん コンソメスープ 白身魚のクリームソース 青梗菜のペーコンソテー たくあん 552kcal 5.1g | ごはん 味噌汁 サバの焼き浸し レタスの海藻サラダ 漬物 515kcal 3.5g | ごはん すまし汁 牛肉と蓮根の煮物 カリフラワーのみそマヨかけ 桜漬け 513kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 タラの酒蒸し 菜の花のおかか炒め 青かつぱ漬け 391kcal 3.7g | ごはん すまし汁 サケのねぎみそ焼き れんこんサラダ うぐいす豆 495kcal 3.4g | ごはん 中華スープ 豚肉の中華うま煮 ブロッコリーのゴマ和え りんご缶 519kcal 2.3g | ごはん 中華スープ 白菜と焼き豆腐の中華煮 胡瓜のキムチ和え かのこ豆 465kcal 1.6g |
| 1日栄養 価合計 | 1578kcal 9.8g | 1572kcal 9.3g | 1514kcal 9.5g | 1520kcal 9.0g | 1615kcal 9.5g | 1539kcal 9.4g | 1524kcal 8.6g |

* 多少の変更もあります。* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 1月14日(日) | 1月15日(月) | 1月16日(火) | 1月17日(水) | 1月18日(木) | 1月19日(金) | 1月20日(土) |
|-------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 えんどう豆のツナソテー ヨーグルト 346kcal 1.4g | ごはん 味噌汁 つみれとたけのこの煮物 ヨーグルト 331kcal 2.6g | ごはん コンソメスープ ブロッコリーと卵のソテー ヨーグルト 420kcal 1.2g | ごはん 味噌汁 じゃが芋のベーコンソテー ヨーグルト 389kcal 1.8g | ごはん 味噌汁 ごぼうと鶏肉の煮物 ヨーグルト 376kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 キャベツの卵とじ ヨーグルト 355kcal 1.6g | ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ヨーグルト 462kcal 2.4g |
| おやつ | 牛乳 139kcal 0.2g | ココア 65kcal 0.1g | オレンジジュース 57kcal 0.0g | ミルクティー 42kcal 0.1g | りんごジュース 59kcal 0.0g | カルピス 35kcal 0.0g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎの卵とじ 小松菜とひじきの炒め物 みかん缶 518kcal 2.9g | わかめごはん 芋の子汁(秋田県郷土料理) 鮭の香味焼き ピーマンの桜えびソテー 洋梨缶 485kcal 3.3g | シーフードカレー コンソメスープ 蒸し鶏入りオクラサラダ パイン缶 福神漬け 530kcal 3.5g | ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あん 厚揚げとナスの生姜炒め フルーツカクテル 630kcal 5.5g | ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 白菜と車麩の煮浸し ぶどう缶 516kcal 3.0g | ごはん すまし汁 筑前煮 もやしのベーコンソテー 夏みかん缶 542kcal 3.4g | ごはん 中華スープ かに玉 春雨サラダ りんご缶 592kcal 4.5g |
| おやつ | スイートポテト 113kcal 0.0g | 紅茶ババロア 179kcal 0.1g | たい焼き 78kcal 0.0g | 黒糖ケーキ 70kcal 0.0g | セレクト | かっぱえびせん 59kcal 0.3g | 水ようかん 63kcal 0.0g |
| 夕食 | ごはん すまし汁 白身魚の野菜あん 里芋の田楽 のり佃煮 454kcal 3.8g | ごはん 味噌汁 豚皿 きゅうりの青しそ和え 桜漬け 449kcal 3.6g | ごはん すまし汁 鶏のみそ漬け焼き がんもの煮物 つぼ漬け 512kcal 3.5g | ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き風 冬瓜の薄くず煮 漬物 481kcal 2.5g | ごはん すまし汁 豚肉の韓国風焼き セロリのザーサイ和え しば漬け 464kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 サワラの梅肉焼き かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け 520kcal 2.9g | ごはん コンソメスープ 白身魚のバター醤油焼き 大根のツナサラダ 赤かっぱ漬け 486kcal 2.2g |
| 1日栄養 価合計 | 1570kcal 8.3g | 1509kcal 9.7g | 1597kcal 8.2g | 1612kcal 9.9g | 1537kcal 8.3g | 1511kcal 8.2g | 1677kcal 9.1g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 1月21日(日) | 1月22日(月) | 1月23日(火) | 1月24日(水) | 1月25日(木) | 1月26日(金) | 1月27日(土) |
|-------------|--|---|---|---|--|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ヨーグルト 325kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 クリームソースオムレツ ヨーグルト 456kcal 3.3g | ごはん 味噌汁 高菜の豚そぼろ炒め ヨーグルト 360kcal 1.6g | ごはん 味噌汁 ハム入り野菜ソテー ヨーグルト 347kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ヨーグルト 411kcal 1.8g | ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め ヨーグルト 351kcal 1.9g | ごはん 味噌汁 チキンポトフ ヨーグルト 362kcal 1.6g |
| おやつ | ピーチティー 38kcal 0.0g | オレンジジュース 57kcal 0.0g | マミー 69kcal 0.0g | イチゴオレ 54kcal 0.0g | コーヒー牛乳 51kcal 0.1g | ココア 65kcal 0.1g | レモンティー 47kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 刻み昆布とさつま揚げの煮物 黄桃缶 457kcal 3.1g | ごはん すまし汁 水炊き風鍋 セロリと牛肉の炒め物 青かつば漬け 529kcal 2.4g | ごはん コンソメスープ 白身魚のグラタン風 えんどう豆のコーンバター 白桃缶 584kcal 3.9g | ごはん すまし汁 揚げ出し豆腐のきのこあん にんにくの芽のコンビーフソテー 杏仁豆腐 658kcal 2.9g | 麦飯 すまし汁 鶏肉のきじ焼き とろろ芋 キウイフルーツ 508kcal 2.9g | ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き 白菜のからし和え 白花煮豆 462kcal 2.9g | ごはん すまし汁 タラの揚げ煮 オクラと油揚げの煮浸し フルーツカクテル 548kcal 2.0g |
| おやつ | レモンケーキ 139kcal 0.1g | ワッフル 71kcal 0.1g | コーヒーゼリー 99kcal 0.0g | 小倉あんパイ 117kcal 0.1g | ピーチフルーチェ 184kcal 0.0g | セレクト | サラダせんべい 68kcal 0.0g |
| 夕食 | ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうサラダ 桜漬け 676kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 アジのガーリック焼き いんげんと竹輪の生姜和え 金時煮豆 463kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 豚肉の治部煮 たらこパスタサラダ しば漬け 563kcal 2.7g | ごはん コンソメスープ サケの粒マスタード焼き さつま芋のバター煮 つば漬け 475kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 赤魚のおろしソース 里芋の和風サラダ しその実漬け 480kcal 4.0g | ごはん わかめスープ 麻婆ナス 春雨サラダ ザーサイ 551kcal 4.1g | ごはん すまし汁 高野豆腐の柳川煮 きのこポン酢 たくあん 484kcal 4.8g |
| 1日栄養 価合計 | 1635kcal 8.8g | 1576kcal 8.4g | 1675kcal 8.2g | 1651kcal 8.4g | 1634kcal 8.8g | 1506kcal 9.0g | 1509kcal 8.4g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 1月28日(日) | 1月29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) | | | |
|-------------|---|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ヨーグルト 341kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ヨーグルト 301kcal 2.3g | ごはん すまし汁 アスパラのウインナーソテー ヨーグルト 374kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ヨーグルト 378kcal 1.6g | | | |
| おやつ | キャラメルミルク 87kcal 0.1g | カルピス 35kcal 0.0g | りんごジュース 59kcal 0.0g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g | | | |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 ホツケの煮付け 大根と桜えびのソテー 洋梨缶 529kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 サバの照焼き 冬瓜と鶏肉の炒め物 ぶどう缶 576kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 牛焼肉 青梗菜の塩昆布和え みかん缶 533kcal 3.1g | ゆかりごはん すまし汁 ブリ大根 ほうれん草と空豆の塩炒め 黄桃缶 542kcal 2.4g | | | |
| おやつ | りんごケーキ 115kcal 0.1g | セレクト | バームクーヘン 105kcal 0.0g | 抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g | | | |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマダレ カリフラワーのやわらか煮 ゆずみそ 490kcal 3.3g | ごはん すまし汁 豚肉のみそ煮 れんこん金平 赤かっぱ漬 499kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き 青のりポテト 白菜漬 458kcal 3.1g | ごはん コンソメスープ トマトソースロールキャベツ 胡瓜とレタスのシーザーサラダ しば漬 436kcal 3.2g | | | |
| 1日栄養 価合計 | 1562kcal 7.8g | 1502kcal 7.6g | 1529kcal 8.5g | 1534kcal 7.3g | | | |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。