

令和2年1月予定献立表

1月	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
朝食	ひつまぶし 雑煮 南蛮煮 ほうれん草のごま和え アロエみかん	鮭そぼろご飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 黄桃缶 牛乳200ml	肉まん おにぎり (梅おかか・チーズ)	ご飯・のり佃煮 みそ汁 豚肉と大根の煮物 キャベツのごま和え フルーツミックス 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き いんげんの炒め煮 黄桃缶 ジョアマスクット	七草ご飯 すまし汁 鮭の塩こうじ焼き 白和え バナナ 牛乳200ml
昼食	【お節料理】 ご飯 けんちん汁 おせち4品 果物(いちご・メロン)	ピザ ジュリエンスープ フライドポテト ミモザサラダ みかんジュース	ご飯 クリームシチュー かじきのパイ包み ほうれん草のソテー ハムサラダ	ご飯 じゃがコンスープ 豆腐ミートグラタン えびサラダ ピーチジュース	しょうゆらーめん 焼き豚チャーハン 大学芋 かきの三杯酢 りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏の照焼き じゃがいもの炒め物 ごま和え みかんジュース	ご飯 かき玉スープ 豚肉の細切り炒め 鰯の南蛮漬け ハムサラダ 寒天フルーツ
夕食	ビーフカレー コロッケ コーンサラダ りんごジュース	ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 小籠包 春雨サラダ みかん	ご飯 すまし汁 ヒレカツ 冬瓜のかにあん きゅうりのゆかり和え プリン	牛丼 すまし汁 里芋の味噌煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ	ご飯 野菜のスープ 鰯のムニエルマトソース きのこ野菜のソテー マカロニサラダ ナタデココ青りんごゼリー	パエリア キャベツのスープ 豚肉のトマトソース シーザーサラダ ダイゼリーレモン	ねぎとろ丼 みそ汁 厚揚げの煮つけ わかめ和え 水ようかん(苺入り)
エネルギー(kcal)	2,667	2,667	2,324	2,387	2,398	2,242	2,273
たんぱく質(g)	90.5	90.5	86.2	92.6	84.1	81.9	88.9
脂質(g)	72.4	72.4	79.8	62.5	63.2	54.6	54.4

1月	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)
朝食	ご飯 みそ汁 かじきの柳川風 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり佃煮 かぶのスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐のケチャップ炒め ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯・のり コーンポタージュ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 白菜のとりみ煮 黄桃缶 ジョアマスクット	食パン(ジャム) ご飯・のり ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	青椒肉絲麺 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ジョアプレーン	ご飯 冬瓜スープ ポークチャップ チーズポテト アスパラサラダ ヨーグルト	鮭丼 すまし汁 焼き豆腐のひきにくあん 小松菜の和え物 【手作りおやつ】さつまいもおはぎ	そばろの炊き込みご飯 すまし汁 おでん風煮込み キャベツの昆布和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	天津飯 白菜のスープ 春雨ソテー わかめ和え物 ピーチジュース
夕食	ご飯 コンソメスープ 鱈のから揚げ ラタトゥイユ かぼちゃサラダ みかん	ご飯 里芋のポタージュ チーズハンバーグ ほうれん草のソテー 角切りサラダ 寒天みかん	けんちんうどん 親子丼 うどん汁 南瓜のいとこ煮 チキンサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごま味噌かけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル アロエみかん	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え りんご	えびチャーハン かぶと青梗菜のスープ 中華風卵焼き ハムと野菜の和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,284	2,285	2,385	2,444	2,140	2,279	2,359
たんぱく質(g)	86.5	83.0	94.6	90.6	82.7	86.0	97.2
脂質(g)	66.8	62.7	85.3	77.8	53.9	57.2	68.9

1月	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)
朝食	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ミルクパン ご飯・のり佃煮 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ホットケーキ ご飯・のり ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジョアマスクット	黒糖食パン ご飯・のり佃煮 ジュリエンスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	和風きのこパスタ 和風のこぼろ オクラのスープ 豆腐の野菜あん トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き ふろふき大根 ほうれん草のごま和え ジョアストロベリー	里芋入りごはん かき玉汁 かじきの野菜あん ほうれん草のおひたし ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ	肉うどん ご飯・うどん汁 豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら アスパラとかにかまのあえもの ヨーグルト	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 じゃがいもの磯辺揚げ 大根の中華和え
夕食	ご飯 ワンタンスープ 鱈のたらこ焼き 豚にら炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ ポークソテーオニオンソース マッシュポテト えびサラダ 寒天フルーツ	ご飯 ビーフシチュー 南瓜のパン粉焼き ツナサラダ みかん	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ ダイゼリー(りんご)	ご飯 かぶのポタージュ 鱈のトマトガーリックソース 人参のソテー 大根サラダ みかん	ツナポテト カリフラワーのスープ えびマカロニグラタン チキンサラダ りんご	ご飯 すまし汁 いかパスタ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ
エネルギー(kcal)	2,217	2,214	2,249	2,312	2,344	2,344	2,281
たんぱく質(g)	97.7	92.3	89.5	86.3	87.8	87.8	91.4
脂質(g)	64.0	63.6	67.4	60.2	67.9	67.9	63.8

1月	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)
朝食	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	こどもパン ご飯・のり じゃがいものクリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ホットドッグ ご飯・のり佃煮 ソーセージエッグ ポテトのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 野菜の煮びたし 黄桃缶 ジョアマスクット	ホットサンド ご飯・のり ベーコンとキャベツの巻とじ
昼食	タンメン 中華丼 ラーメンスープ 甘辛ポテト わかめ和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 かじきのカレーチーズ焼き ひき肉と豆腐の煮物 きゅうりの和え物	三色丼 ビーフンスープ お好み焼き風卵焼き 青菜のナムル	ご飯 すまし汁 鶏のマヨ焼きネギポン酢 里芋のバターしょうゆ 野菜の和え物	スパゲッティ カルボナーラ ご飯 鮭のムニエル コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き サラダミックス 【誕生日会】ショートケーキ	ご飯 すまし汁 すきやき煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 豚汁 鰯の味噌だれ わかめの酢の物 寒天フルーツ
夕食	ご飯 コンソメスープ 鮭のピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ みかん	ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中華炒め ツナとわかめ和え物 ミックスフルーツ	きのこおこわ すまし汁 鰯の塩焼き さつまいものレモン煮 かにかまサラダ りんご	ご飯 コーンスープ 鱈の豆板醤ソース 厚揚げの炒め煮 青菜のごま和え ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 すまし汁 豚肉の白菜ロール さつまいもと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ みかん	ご飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2,205	2,250	2,205	2,259	2,357	2,357	2,275
たんぱく質(g)	94.7	90.2	94.3	90.6	92.7	92.7	93.6
脂質(g)	56.9	56.3	70.0	62.5	70.5	70.5	83.1

1月	29 (水)	30 (木)	31 (金)	お知らせ		★コラム★【脂質は太る?】	
朝食	ご飯 みそ汁 卵焼き・焼鮭・煮物 オクラ納豆 牛乳200ml	食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 野菜スープ タンダーフィッシュ キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	01月11日(土)★手作りおやつはさつまいものおはぎを提供します。		脂質は、三大栄養素の一つで、ホルモンや細胞膜、核膜を構成したり、皮下脂肪として、臓器を保護したり、体を寒冷から守ったりする働きがあります。また、脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)の吸収を促すなど、重要な役割を担っていて、体にとって絶対に必要なものです。ただし、現代の食事では、体にとって悪いあぶらをとりすぎている傾向があると言われています。	
昼食	海鮮やきそば ご飯 海鮮炒り卵 小松菜のスープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 ジョアストロベリー	ご飯 みそ汁 鰯大根 茶碗蒸し野菜あん ほうれん草のおひたし	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え ピーチジュース	小豆は使わずさつまいもあんで包んだおはぎです。		悪いあぶらは主に動物性の脂質に多く、常温で固まり、体の中でドロドロに変わりやすくなります。(ラード、バター、肉等) 良いあぶらは、魚油や植物性で、常温で固まりにくく体の中に入ってもさらさらをサポートしてくれます。(まぐろ、いわし、さんま、シソ油、コン油等)体内で作ることができない必須脂肪酸といわれるものごちの油です。1日の食事は、肉3回→肉1回魚2回の献立が理想的です。	
夕食	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とバブリカのソテー ハムサラダ ミックスフルーツ	ご飯 肉団子の白菜スープ煮 さつまいものバター焼き 角切りサラダ カットパイ	きんぴらご飯 すり流し汁 鰯の塩焼き 野菜の炊き合わせ わかめサラダ ミックスフルーツ	01月26日(日)★誕生日会はショートケーキを提供します。		東京都東村山福祉園	
エネルギー(kcal)	2,228	2,282	2,240	2,240	2,184	2,184	2,285
たんぱく質(g)	92.1	91.7	93.9	87.8	96.0	89.1	90.6
脂質(g)	56.7	57.2	66.0	61.3	51.3	51.3	65.7