

# 令和3年1月予定献立表

| 1月       | 1(金)                                                          |       | 2(土)                                              |       | 3(日)                                                              |       | 4(月)                                               |       | 5(火)                                                         |       | 6(水)                                                 |       | 7(木)                                                       |       |
|----------|---------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|-------|
| 朝食       | ひつまぶし<br>雑煮<br>南瓜煮<br>ほうれん草のごま和え<br>アロエみかん                    |       | 鮭そぼろご飯<br>みそ汁<br>豚肉と野菜の炒め物<br>白桃缶<br>牛乳200ml      |       | ご飯<br>みそ汁<br>鮭塩焼き・卵焼き・しゅうまい<br>青菜の和え物<br>ひきわり納豆・マンゴゼリー<br>牛乳200ml |       | ご飯<br>みそ汁<br>鶏の西京焼き<br>キャベツの煮びたし<br>白桃缶<br>ジュアスカウト |       | 黒糖食パン・ご飯・のり佃煮<br>ジュリエンスープ<br>チーズオムレツ<br>ハムサラダ<br>バナナ・牛乳200ml |       | ご飯<br>みそ汁<br>車麩の卵とじ<br>ハムと野菜の和え物<br>しらす干し<br>牛乳200ml |       | 七草ご飯<br>すまし汁<br>鮭の塩こうじ焼き<br>白和え<br>バナナ<br>牛乳200ml          |       |
|          | 【おせち料理】<br>ご飯<br>けんちん汁<br>おせち4品<br>紅白なます<br>【手作りおやつ】ミニフルーツパフェ |       | ナポリタン<br>ジュリエンスープ<br>フライドポテト<br>ミモザサラダ<br>みかんジュース |       | ご飯<br>クリームシチュー<br>かじきのパイ包み<br>ほうれん草のソテー<br>ハムサラダ                  |       | やきとり丼<br>すまし汁<br>煮しおポテト<br>小松菜の和え物                 |       | 【園内イベントキッチンカー】<br>ラーメン・やきそば<br>からあげ・たこやき・ポテト<br>豚汁・クレープ      |       | 豚そぼろ丼<br>ビーフンスープ<br>お好み焼き風卵焼き<br>青菜のナムル              |       | ご飯<br>かき玉スープ<br>豚肉の細切り炒め<br>じゃがいものパン粉焼き<br>ハムサラダ<br>寒天フルーツ |       |
| 夕食       | ビーフカレー<br>コロケ<br>コーンサラダ<br>りんごジュース<br>みかん                     |       | ご飯<br>小龍包入りスープ<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>杏仁豆腐           |       | ご飯<br>すまし汁<br>ヒレカツ<br>冬瓜のかにあん<br>きゅうりのゆかり和え<br>プリン                |       | ツナピラフ<br>カリフラワースープ<br>えびマカロニグラタン<br>チキンサラダ<br>りんご  |       | にゅうめん 鶏飯<br>五目きんぴら<br>昆布あえ<br>みかん                            |       | 青菜ご飯<br>すまし汁<br>鶏の塩焼き<br>さつまいもの昆布煮<br>いちご            |       | ねぎとろ丼<br>みそ汁<br>厚揚げの煮つけ<br>わかめ和え<br>水ようかん                  |       |
|          | エネルギー(kcal)                                                   | 2,999 | 2,999                                             | 2,389 | 2,300                                                             | 2,410 | 2,410                                              | 2,225 | 2,225                                                        | 2,040 | 2,034                                                | 2,199 | 2,199                                                      | 2,177 |
| たんぱく質(g) | 100.5                                                         | 100.5 | 89.6                                              | 92.6  | 106.8                                                             | 106.8 | 88.2                                               | 88.2  | 99.7                                                         | 93.6  | 86.3                                                 | 86.3  | 102.2                                                      | 102.2 |
| 脂質(g)    | 88.9                                                          | 88.9  | 68.9                                              | 62.5  | 64.2                                                              | 64.2  | 51.1                                               | 51.1  | 56.1                                                         | 47.9  | 65.0                                                 | 65.0  | 47.7                                                       | 47.7  |

| 1月     | 8(金)                                                           | 9(土)                                                                               | 10(日)                                                                         | 11(月)                                              | 12(火)                                                  | 13(水)                                                 | 14(木)                                                                      |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|--------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 朝<br>食 | ご飯<br>みそ汁<br>えのき豚<br>からし和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml                   | ホットドッグ<br>ご飯・のり佃煮<br>ポテトのスープ<br>たまごサラダ<br>バナナ・牛乳200ml                              | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の卵とじ<br>青菜の和え物<br>納豆<br>牛乳200ml                                | ご飯<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>白桃缶<br>ジョアムスカット | たまごドック<br>ご飯・のり<br>ほうれん草のスープ<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>すまし汁<br>ソーセージと野菜の炒め物<br>卵焼き<br>しらす干し<br>牛乳200ml | 食パン(ジャム)<br>ご飯・のり佃煮<br>野菜スープ<br>かじきのケチャップ炒め<br>キャベツのごま和え<br>バナナ<br>牛乳200ml |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|        | ご飯<br>コンソメスープ<br>鮭のポテトチーズ焼き<br>卵と野菜の炒め物<br>コーンサラダ<br>ジョアストロベリー | ご飯<br>すまし汁<br>鶏のオーロラソース<br>大根のバターしょうゆ煮<br>野菜の和え物<br>【手作りおやつ】芋頭羹                    | スパゲッティ<br>カルボナーラ<br>ご飯<br>鮭のムニエル<br>コンソメスープ<br>ポテトのツナマト焼き<br>サラダミックス<br>ヨーグルト | ご飯<br>すまし汁<br>すきやき煮<br>わかめとさばり<br>青菜のたくあん和え        | ご飯<br>豚汁<br>鯛の煮つけ<br>わかめの酢の物<br>寒天フルーツ                 | 鶏そぼろ丼<br>ワンタンスープ<br>青のりポテト<br>青菜のごまあえ<br>ピーチジュース      | ご飯<br>すまし汁<br>鶏の味噌だれ<br>がんもとの野菜の煮物<br>ほうれん草のおひたし                           |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 夕<br>食 | あんかけ<br>ラーメン<br>甘辛ポテト<br>わかめの和え物<br>カットマン                      | 中華丼<br>ラーメンスープ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏の豆板醤ソース<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>青菜のごま和え<br>ダイズゼリー(ぶどう) | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉のソテー野菜添え<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>昆布和え<br>寒天みかん                      | パエリア<br>チキンスープ<br>きのこのキッシュ<br>コールスローサラダ<br>みかん     | ご飯<br>にら玉スープ<br>春巻きのあんかけ<br>麻婆豆腐<br>白菜の中華和え<br>カットマンゴー | きんぴらご飯<br>みそ汁<br>さんまの塩焼き<br>野菜の炊き合わせ<br>わかめサラダ<br>りんご | ご飯<br>コンソメスープ<br>ロースチキン<br>パイナップル<br>ベイクドポテト<br>角切りサラダ<br>カットマン            |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂 質(g)                              | 2,220<br>97.9<br>55.5                                                              | 2,268<br>93.5<br>54.9                                                         | 2,386<br>93.3<br>82.0                              | 2,407<br>87.0<br>70.8                                  | 2,314<br>95.2<br>75.6                                 | 2,199<br>95.5<br>59.6                                                      | 2,252<br>92.4<br>63.4 | 2,252<br>92.4<br>63.4 | 2,173<br>87.2<br>66.4 | 2,288<br>94.9<br>60.3 | 2,355<br>94.7<br>71.0 | 2,355<br>94.7<br>71.0 | 2,276<br>99.6<br>74.5 |

| 1月 | 15(金)                                                   | 16(土)                                                   | 17(日)                                                           | 18(月)                                                | 19(火)                                                     | 20(水)                                                  | 21(木)                                                     |                       |                       |                       |                       |                       |                        |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>ツナとオクラの和え物<br>温泉卵<br>牛乳200ml  | はちみつパン<br>カレースープ<br>ジャーマンポテト<br>ツナサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml | ご飯<br>中華風スープ<br>しょうゆ豚<br>青菜のソテー<br>納豆<br>牛乳200ml                | ご飯<br>みそ汁<br>鶏の西京焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>白桃缶<br>ジョアマスカット | シュガーロール<br>きのこスープ<br>ほうれん草オムレツ<br>ツナサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と玉ねぎの炒め物<br>野菜の昆布和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml   | レーズンロール<br>野菜スープ<br>洋風卵とじ<br>かにかまサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml    |                       |                       |                       |                       |                       |                        |
|    | ご飯<br>ビーフストロガノフ<br>かぼちゃのグラッセ<br>ハムサラダ<br>みかんジュース        | ご飯<br>ジュリエンスープ<br>豆腐グラタン<br>野菜とコーンのソテー<br>グリーンサラダ       | ご飯<br>すまし汁<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>みかんジュース                   | ご飯<br>すまし汁<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>みかんジュース        | 焼肉丼<br>ビーフンスープ<br>コーンポテト<br>わかめの中華和え                      | ご飯<br>野菜とソーセージのスープ<br>カキのクリームソース<br>マッシュポテト<br>グリーンサラダ | ご飯<br>すまし汁<br>蒸し鮭の野菜あん<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>オクラの和え物<br>ヨーグルト   |                       |                       |                       |                       |                       |                        |
| 夕食 | 海鮮やきそば<br>小松菜のスープ<br>さつまいものマッシュ<br>アスパラとささみの和え物<br>杏仁豆腐 | ご飯<br>中華風スープ<br>酢豚<br>中華風茶碗蒸し<br>大根の中華和え<br>タイズゼリー(レモン) | ご飯<br>オクラのスープ<br>鶏のマーメレード焼き<br>かぼちゃのマッシュ<br>マカロニサラダ<br>ミックスフルーツ | かにかまチャーハン<br>わかめスープ<br>鶏と豆腐のチリソース<br>野菜のナムル<br>牛乳かん  | ご飯<br>すまし汁<br>さんまのかば焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>大根サラダ<br>みかん         | シシユージ<br>おでん風煮込み<br>かぼちゃサラダ<br>カットマンゴー                 | ご飯<br>中華風スープ<br>ささみチーズフライ<br>ポテトツナマヨソテー<br>春雨サラダ<br>カットパイ |                       |                       |                       |                       |                       |                        |
|    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)                        | 2,298<br>84.9<br>65.3                                   | 2,338<br>84.7<br>80.7                                           | 2,392<br>81.0<br>73.2                                | 2,283<br>87.9<br>59.2                                     | 2,373<br>89.3<br>58.7                                  | 2,302<br>88.3<br>59.1                                     | 2,302<br>88.3<br>59.1 | 2,203<br>85.8<br>72.3 | 2,262<br>81.8<br>64.8 | 2,359<br>94.0<br>69.5 | 2,359<br>94.0<br>69.5 | 2,228<br>109.7<br>59.8 |

| 1月       | 22(金)                                                           | 23(土)                                                             | 24(日)                                                            | 25(月)                                                      | 26(火)                                                    | 27(水)                                              | 28(木)                                                                     |                                                        |       |       |       |       |       |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食       | ご飯<br>みそ汁<br>ちくわぶと野菜の煮物<br>キャベツのごま和え<br>しらす干し<br>牛乳200ml        | サラダドッグ<br>ご飯・のり佃煮<br>豚キャベツ炒め<br>なすのスープ<br>ミニサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>親子煮<br>野菜の梅しお和え<br>納豆<br>牛乳200ml                    | ご飯<br>みそ汁<br>鶏の塩焼き<br>いんげんの炒め煮<br>白桃缶<br>ジョアマスカット          | 全粒粉食パン<br>ご飯・のり<br>鶏のトマトシチュー<br>コーンサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と大根の煮物<br>野菜の昆布あえ<br>温泉卵<br>牛乳200ml | ロールパン<br>ご飯・のり佃煮<br>大根スープ<br>ソーセージのケチャップ炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml |                                                        |       |       |       |       |       |       |
|          | 昼食                                                              | ご飯<br>かき玉汁<br>鯛のカレー風味焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ジョアブレン   | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>里芋の味噌煮<br>ごま和え                        | 味噌ラーメン<br>コンチヤハン<br>ラーメンスープ<br>シュウマイ<br>かにかの三杯酢<br>りんごジュース | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉のピカタ<br>豆きんとん<br>のり和え                    | ご飯<br>かき玉スープ<br>かれいのなめ茸ソース<br>肉野菜炒め<br>ごぼうサラダ      | ご飯<br>かき玉汁<br>冬瓜スープ<br>豚肉のにんにくソース<br>チーズポテト<br>アスパラサラダ<br>ミックスフルーツ        | ご飯<br>みそ汁<br>さんまの生煮焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>わかめサラダ<br>ヨーグルト |       |       |       |       |       |       |
| 夕食       | スパゲッティ<br>ご飯<br>豚肉のトマトソース<br>じゃがコンソメスープ<br>りんご入りコールスロー<br>寒天みかん | ご飯<br>玉ねぎとコーンのスープ<br>餃子ハンバーグ<br>野菜の中華和え<br>香仁豆腐                   | ご飯<br>大豆入り野菜スープ<br>鯛の香辛パン粉焼き<br>きのこの野菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>ミックスフルーツ | ソーセージピラフ<br>コンボータージュ<br>ひき肉と里芋のグラタン<br>シーザーサラダ<br>アロエみかん   | ご飯<br>すまし汁<br>青のり肉絲<br>厚揚げの煮つけ<br>ツナ和え<br>みかん            | 青菜ご飯<br>たろろ昆布汁<br>鯛の味噌焼き<br>おかか和え<br>ダイズゼリー(ぶどう)   | ご飯<br>中華風スープ<br>中華風煮豚<br>卵と野菜の炒め物<br>オクラとかにかまの和え物<br>りんご                  |                                                        |       |       |       |       |       |       |
|          | エネルギー(kcal)                                                     | 2,266                                                             | 2,426                                                            | 2,240                                                      | 2,164                                                    | 2,324                                              | 2,274                                                                     | 2,397                                                  | 2,397 | 2,311 | 2,306 | 2,257 | 2,257 | 2,276 |
| たんぱく質(g) | 94.3                                                            | 91.9                                                              | 82.8                                                             | 78.0                                                       | 95.6                                                     | 87.3                                               | 98.2                                                                      | 98.2                                                   | 92.0  | 87.3  | 81.1  | 81.1  | 88.9  | 84.9  |
| 脂質(g)    | 60.6                                                            | 70.6                                                              | 84.3                                                             | 62.4                                                       | 66.2                                                     | 61.3                                               | 67.2                                                                      | 67.2                                                   | 68.5  | 66.5  | 70.5  | 70.5  | 79.0  | 71.5  |

|             |                                                        |                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                       |      |             |       |       |          |      |      |       |      |
|-------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-------|-------|----------|------|------|-------|------|
| 1月          | 29(金)                                                  | 30(土)                                                                       | 31(日)                                                                                  | ★お知らせ★                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     | ★コラム★園のおせち料理は？                               |                                                                                       |      |             |       |       |          |      |      |       |      |
| 朝食          | ご飯<br>みそ汁<br>かじきの柳川風<br>白菜の和え物<br>しらす干し<br>牛乳200ml     | 黒糖ロール <small>ご飯・のり</small><br>コーンポタージュ<br>鶏の卵とじ<br>チーズサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml | ご飯<br>小松菜のスープ<br>かにかまの中華煮<br>ごま和え<br>納豆<br>牛乳200ml                                     | <br>〇1月9日(土)★手作りおやつは芋頭羹を提供します。<br><br>名古屋の名物です。<br>さつまいもと小麦粉<br>と砂糖で作ります。 | あけましておめでとうございます。お節料理といえは、雑煮、紅白かまぼこ、伊達巻、きんとん、黒豆、数の子、田作り、昆布巻き、紅白なます、えび、ぶり、たい、れんこん、くわい、八つ頭、里芋など、すべて幸せを願う意味があります。おいしいごちそうが詰まったお節料理ですが、子供たちは食べ慣れていないため、ほとんど食べてくれません。今年は「ハンバーグ、ぶりの照焼、えびの焼き物」です。健康で楽しい一年を願う気持ちが隠し味に入っています。 |                                              |                                                                                       |      |             |       |       |          |      |      |       |      |
|             | 昼食                                                     | ご飯<br>ビーフのポタージュ<br>えびバーガー<br>サラミサラダ<br>ジョアブルーベリー                            | ご飯<br>沢煮焼<br>鮭のみそバター焼き<br>厚揚げののり煮<br>プリン                                               |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     | カレーうどん 豚丼<br>すまし汁<br><br>南瓜のいんと煮<br>ほうれん草サラダ |  |      |             |       |       |          |      |      |       |      |
| 夕食          | あんかけうどん あんかけご飯<br><br>スイートポテト<br>ほうれん草のごま和え<br>カットマンゴー | ご飯<br>ザーサイスープ<br>肉だんごの甘酢<br>ツナじゃがいも煮<br>青菜のナムル<br>みかん                       | 【誕生日会】季節のケーキ<br>ご飯<br>キャベツたっぷりスープ<br>かじきの黒コショウ焼き<br>さつまいものバター煮<br>豆と野菜のサラダ<br>ミックスフルーツ | 〇1月31日(日)★誕生日会は季節のケーキを提供します。<br><br>〇1月の検食当番は「たいよう」ユニットです。<br>土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。                                                                 | 大好野のなま、またまたキッチン<br>「カラーがやってくる！」<br>日 時 1月5日(火) 昼食<br>開催場所 園内屋外<br>                                                             |                                              |                                                                                       |      |             |       |       |          |      |      |       |      |
| エネルギー(kcal) | 2,131                                                  | 2,233                                                                       | 2,372                                                                                  | 2,426                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     | 2,510                                        | 2,586                                                                                 | 1月平均 | エネルギー(kcal) | 2,307 | 2,326 | たんぱく質(g) | 93.3 | 91.3 | 脂質(g) | 66.9 |

東京都東山村福祉園