

令和5年1月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	★新年あけましておめでとうございます★ 新年を迎え、気持ちも新たに新しい1年が始まりました。今年はうさぎ年です。うさぎのようにお野菜をもりもり食べて、風邪に負けない体を作ってもらいたいです。冬休み中は、お正月にちなんだ料理（お節料理）と、みんなが大好きなハンバーグやから揚げ、冬のイベント料理などを予定しています。						ご飯 お雑煮 ローストビーフ・かまぼこ・伊達巻 サーモンサラダ 干支饅頭 みかんジュース
昼食	1月7日（土）は、七草ごはんを食べ、新年の無病息災を願います。  春の七草 5・7・5・7・7の リズムで覚えましょう！ せり・なすな ごきょう・はこべら ほとけのざ すずな・すずしろ 春の七草						ご飯 けんちん汁 お節（ぶりの照り焼き、鶏の天ぷら、ミニハンバーグ、えびかまぼこ、海苔まぼこ、きんぴら、黒豆） バナナコッタ ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 小籠包 春雨サラダ みかん
夕食							
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ ミックスフルーツ	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 すまし汁 親子煮 かぶのゆず和え みかん 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ご飯 ホットケーキ 又は ご飯 ポトフ 豆とかまのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールのグチャップ煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳
昼食	ポークカレー コロッケとメンチ ツナサラダ りんごジュース	ひき肉チャーハン 卵スープ 春雨ソテー わかめの酢の物 みかんジュース	チキンライス ほうれん草のスープ じゃが芋のグラタン かにかまサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のクリームコンソース 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ プリン	【冬イベント】 あんかけらーめん 肉まん・餃子 お汁粉アイス チョコドリンク	ご飯 けんちん汁 鮭のゆであん焼き 青菜の卵とし マカロニサラダ 【手作りおやつ】きな粉プリン	にゅうめん 又は 鶏飯 れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト
夕食	ねぎとろ丼 かき玉汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 水ようかん	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ 五目ひきき ポテトサラダ 牛乳寒天	ご飯 コンソメスープ 鶏のチリソース煮 豚ニラ炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ（えびなし） 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツのしらす和え カットパイ	七草ごはん とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ みかん	ご飯 じゃがコンソメスープ 鶏のマスタード焼き 人参とコンソメのソテー キャベツサラダ ダイスゼリーみかん
朝食	ご飯 みそ汁 車麩の卵とし キャベツの和え物 しらす干し 牛乳	ご飯 みそ汁 ロールパン 又は ご飯 ジュリエットスープ ミートオムレツ ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 ミルク丸パン 又は ご飯 じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豆 菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	ご飯 ダブルソフト 又は ご飯 ポトフ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし ほうれん草の和え物 納豆 牛乳
昼食	ビビンバ（温泉卵） ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ	ご飯 中華スープ 厚揚げの肉あんかけ しらとじゃが芋のソテー 大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 白身魚（シラ）のムニエル マカロニのクリーム煮 えびサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 鶏のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 すまし汁 煮し鶏の和風照り焼きソース 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 ジョアプレーン	スバゲッティチキンマトクリーム 又は ターメリックライス・チキンマトクリーム コンソメスープ ポテトツナマト焼き サラミサラダ
夕食	しめじごはん すまし汁 鮭のみそだれ 大根のおかか煮 青菜のごま和え りんご	ご飯 コンソメスープ 鮭のから揚げ 鶏のチリソース 卵と野菜の炒め物 コンソメスープ ダイスゼリーみかん	ご飯 コンソメスープ かき玉うどん 又は 豚肉の卵とし・すまし汁 ハンバーグのねぎソース 小松菜の和え物 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鶏のチリソース 卵と野菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 すまし汁 煮し鶏の和風照り焼きソース 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 ジョアプレーン	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え プリン
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 卵焼き しらす干し 牛乳	ご飯 みそ汁 ロールパン 又は ご飯 ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 はちみつパン 又は ご飯 鶏のトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	ご飯 ロールパン 又は ご飯 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 卵スープ ジャーマンハンバーグ 青菜のソテー 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろごはん ワンタンスープ 鶏のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト	ご飯 中華スープ 豚汁 豚肉の煮つけ 青菜のごま和え みかんジュース	ご飯 もずく汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のおひたし	ご飯 わかめスープ ブルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	ご飯 南蛮のクリームスープ ブルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト ハムサラダ ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 豚肉のしょうが焼き 五目ひきき 小松菜の和え物 【手作りおやつ】たこ焼き	ご飯 中華スープ 南蛮のグレース ミモザサラダ オレンジゼリー
夕食	鶏の炊き込みごはん すまし汁 さばの竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の漬物 寒天フルーツ	ご飯 にらスープ 鶏肉の香味ソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え カットパイ	パエリア 野菜スープ ミートローフ かぼちゃサラダ アロエみかん	ご飯 鶏のあら汁 鶏つくねバーグ なすとピーマンのみそ炒め ほたてと大根サラダ りんご	やきそば 又は チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 ダブルソフト 又は ご飯 なすのソープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のたまご寄せ 鶏肉の梅しそ和え 納豆 牛乳
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し ジョアスカット	ご飯 シュガーロール 又は ご飯 きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	ご飯 ダブルソフト 又は ご飯 なすのソープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のたまご寄せ 鶏肉の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鮭のクリームソース コンソメスープ ツナサラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー かにかまの和え物 みかんジュース	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウインナーと野菜のソテー れんこんサラダ	ご飯 かき玉汁 白身魚（シラ）のかば焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物	ご飯 すまし汁 鮭の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 おくらと大根のおかか和え	ご飯 冬野菜のカレー ツナ野菜炒め 小松菜のひじき和え りんごジュース	しょうゆらーめん 又は 焼き豚チャーハン・スープ じゃが芋 かにかま
夕食	あさりの炊き込みごはん すまし汁 和風ハンバーグ 青菜のおかか和え みかん	ご飯 すまし汁 鶏の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 大根サラダ プリン	豆腐あんかけうどん 又は 豆腐あんかけ汁・すまし汁 揚げ鮭の甘辛 大根のおかか和え ミックスフルーツ	ご飯 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ カットパイ	ナポリタン 又は ソーセージピラフ じゃがコンソメスープ チキンソテー コールスローサラダ 寒天フルーツ	牛丼 すまし汁 豆腐のみそ煮 ほうれん草のごま和え りんご	ご飯 大豆入野菜スープ 白身魚（メルルーサ）のムニエル きのこの野菜のソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
朝食	ご飯 みそ汁 鮭の卵とし 野菜の和え物 韓国のおひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 ロールパン 又は ご飯 鶏のトマトシチュー コンソメスープ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	ご飯 ダブルソフト 又は ご飯 なすのソープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のたまご寄せ 鶏肉の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ	ご飯 みそ汁 鶏フライ 卵と野菜の和え物 プリン	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウインナーと野菜のソテー かにかまの和え物 みかんジュース	ご飯 かき玉汁 白身魚（シラ）のかば焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物	ご飯 すまし汁 鮭の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 おくらと大根のおかか和え	ご飯 ダブルソフト 又は ご飯 なすのソープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のたまご寄せ 鶏肉の梅しそ和え 納豆 牛乳
夕食	かやくごはん すまし汁 えびバーグ かぼちゃサラダ 牛乳寒天	豚丼 すまし汁 おでん風寒込み かぶのゆず和え みかん	ご飯 みそ汁 鶏のチリソース 卵と野菜の炒め物 コンソメスープ ダイスゼリーみかん	ご飯 すまし汁 鶏のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鶏のチリソース 卵と野菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 ダブルソフト 又は ご飯 なすのソープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のたまご寄せ 鶏肉の梅しそ和え 納豆 牛乳

◎お知らせ◎
◎1月7日（土）手作りおやつは★「きなこプリン」、21日（土）「たこ焼き」を提供します。
◎1月29日（日）★誕生日ケーキは「チーズケーキ」を提供します。
◎1月の献食当番は『だいうユニット』です。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。





1月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2,191kcal
タンパク質	94.5g
脂質	64.9g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2,214kcal
タンパク質	92.2g
脂質	62.4g

東京都東村山福祉園