

2020 年



1 月 予 定 献 立 表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	
朝食	赤飯/パン すまし汁 鱈の照り焼き 菜の花のお浸し 伊達巻きとかまぼこ 牛乳	ご飯/パン 湯葉のお吸い物 卵焼き 野菜の煮物 オードブルかまぼこ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 青菜の柚子浸し おたふく豆 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 ほうれん草のバター炒め バナナ 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ポイルウイナー ほうれん草ともやしの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 白菜のソテー 洋なし缶 牛乳	
昼食	ご飯 江戸前雑煮 口取り 鶏肉の野菜巻き 煮しめ みかん	ねぎとろ丼 赤だし 南瓜煮 ほうれん草の胡麻和え みかん	ゆかりご飯 塩ちゃんこ鍋風 金平ごぼう 花野菜の辛子マヨ和え りんご	※選択食 ◎ご飯・白身魚のピザチーズ焼き ◎ピザ 野菜スープ フライドポテト じゃこサラダ みかんジュース ⑦じゃこ	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・卵スープ・鶏肉の照り焼き 揚げしゅうまい 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け かぶと厚揚げの炊き合わせ ねぎめた りんご ⑦いか	七草ご飯 石狩汁 蒸し鶏の柚子風味あん ふきと油揚げの炒り煮 春菊の磯和え みかん	
夕食	ご飯 白菜の豆乳スープ チーズハンバーグ トマトとレタスのサラダ いちごムース	ご飯 冬瓜のスープ 焼き肉 春巻き ツナとわかめのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 トマトスープ いかフライ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのおかか和え ダイゼリー(ぶどう) ⑦いか	豚丼 野菜汁 ひじきの炒り煮 じゃが芋の和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん 茄子のしき焼き 白菜の和え物 キウイ	ポークカレー きのこのスープ にんじんしりしり グリーンサラダ ジョア	ご飯 中華風コーンスープ 鱈のチリソースかけ ピーマンの炒め物 即席漬け ミックスフルーツ	
エネルギー(kcal)	2316	2147	2240	2208	2112	2223	2121	
たんぱく質(g)	94.1	85.8	82.8	82.8	82.9	81.5	81.5	
脂質(g)	60.2	54.3	59	59.4	59	58.6	54.6	
	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 大根とさつま揚げの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 青菜のお浸ししらす入り 黄桃缶 牛乳 ⑦しらす	ご飯/パン 大根のスープ スクランブルエッグ ちくわと野菜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 ブロッコリーの炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 茄子のスープ ウイナーのケチャップ炒め 大根サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ふき焼き きのこの野菜のソテー バナナ 牛乳	
昼食	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鮭のムニエル カリフラワーのスープ さつま芋のレモン煮 シーザーサラダ ダイゼリー(りんご)	ご飯 味噌汁 豆腐とひき肉の和風煮 れん根の金平 白菜の昆布和え オレンジ	ご飯 ポタージュ 白身魚のピカタ アスパラとベーコンのソテー パスタサラダ ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 小松菜のスープ 回鍋肉 冬瓜のくず煮 もやしの胡麻和え ヤクルト ♪手作りおやつ ⑦海老	※選択食 ◎月見山かけうどん ◎ご飯・すまし汁・鯉の香味蒸し がんもも野菜の煮物 いかと胡瓜の酢の物 みかん ⑦いか	わかめご飯 かきたま汁 豆腐のステーキ 里芋の柚子味噌 キャベツの和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 鯖のトマトガーリックソース かぶとベーコンのスープ煮 チキンサラダ カットパイ	
夕食	ご飯 椎茸のスープ 煮豚 もやしとらの炒め物 青菜のツナ和え 金時豆	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鯖の味噌煮 ◎エビカツとクリームコロッケ 茄子のそぼろあん 胡瓜のゆかり和え ヨーグルト ⑦海老・かに	ご飯 とろろ昆布汁 焼き鳥風 南瓜のいとこ煮 青菜のお浸し りんご	ご飯 味噌汁 鱈の黄金焼き ぜんまいの炒め煮 おろし和え 洋なし缶	ご飯 コンソメスープ 牛肉の三色ロール 野菜とコーンのソテー ハムサラダ ダイゼリー(梨)	ご飯 味噌汁 鮭の生姜焼き 春雨と海老の炒め物 ぶどう缶 ⑦海老	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 焼き茄子 いんげんの胡麻和え 杏仁豆腐	
エネルギー(kcal)	2269	2286	2243	2310	2122	2279	2228	
たんぱく質(g)	80.4	83.3	83.8	84.2	82.4	82.2	84.3	
脂質(g)	64	64.3	56.3	60.8	65	60	63.2	
	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ツナじゃが 胡瓜のマヨ和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン かぶのスープ ハムエッグ チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんと椎茸の煮付け さきと大根の和え物 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 オムレツ 青菜のソテー みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆煮付け 白菜のかにかまあんかけ バナナ 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン クラムチャウダー 野菜の金平 バナナ 牛乳 ⑦あさり	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と竹輪の煮物 いんげんのマヨ和え りんご缶 牛乳	
昼食	※選択食 ◎青椒肉絲麵 ◎ご飯・青椒肉絲 ザーサイスープ 餃子 青菜のナムル オレンジ ⑦餃子	ご飯 きのこ汁 鶏肉の味噌焼き 野菜つみれの煮物 三色野菜のおかか和え ぶどう缶	ご飯 青菜のスープ 鯖の中華蒸し もやしと豆苗のソテー 野菜サラダ カットマンゴー	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりメンチカツ 湯豆腐 帆立と胡瓜の酢の物 洋なし缶 ⑦帆立	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・白身魚のたらこ焼き ジュリエンスープ ピーマンとツナの炒め物 アスパラのサラダ キウイ ♪誕生会 ケーキ	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き ふきとがんもの煮物 青菜とかまぼこの和え物 洋なし缶	とろとろオムライス 椎茸のスープ 冬野菜のラタトゥイユ 盛り合わせサラダ バナナ	
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 切干大根 和風サラダ のむヨーグルト ⑦もずく	ご飯 コンポータージュ タンダーフィッシュ キャベツとコンビーフの炒め物 トマトのサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のオーロラソース 南瓜と切昆布の煮物 春菊の胡麻和え りんご	ご飯 ほうれん草のスープ 鰻のオリブオイル焼き マッシュポテト ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 春雨スープ チーズタッカルビ 茄子の含め煮 中華風和え物 ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 味噌汁 いかバーガー 青菜のソテー トマトと胡瓜のサラダ ミックスフルーツ ⑦いか	ご飯 味噌汁 鮭の南部焼き れん根と豚肉の炒り煮 とろろ芋 ジョア	
エネルギー(kcal)	2245	2140	2186	2178	2259	2258	2268	
たんぱく質(g)	80.8	84.8	83.4	83.1	86.9	82.4	81.3	
脂質(g)	64.9	58.8	61.7	57.8	61.5	62	63.6	
	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	
朝食	ご飯/パン 野菜スープ ウイナーとキャベツのソテー 海老サラダ 黄桃缶 牛乳 ⑦海老	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ かぶのそぼろ煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 肉詰めいりの煮物 ほうれん草とさきみの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 キャベツの胡麻和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ トマト入りスクランブルエッグ ブロッコリーの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 さつま揚げの炒め物 ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ミートボール フレンチサラダ 黄桃缶 牛乳	
昼食	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鱈の塩焼き 豆腐しゅうまい 茄子の香味サラダ みかん	ご飯 とろろ昆布汁 鰻の野菜あん 冬瓜と芋の煮物 豆腐サラダ ダイゼリー(梨)	ご飯 野菜ワンタンスープ チキン南蛮タルタルソース ピーマンのソテー 春雨の酢の物 カットマンゴー ⑦ワンタン	ご飯 豚汁 さんまの生姜煮 煮奴 わかめサラダ フルーツ入りヨーグルト ⑦じゃこ	※選択食 ◎あんかけラーメン ◎ご飯・にら玉スープ・豚肉の炒め物 煮奴 パンパンジー 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鮭のバター焼き もやしのソテー 角切りサラダ ダイゼリー(りんご)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目金平 いんげんの白和え 洋なし缶	
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 里芋の炒り煮 白菜のお浸し ヨーグルト	※選択食 ◎ブロッコリーのスープ・豚肉のカレー焼き ◎ロールキャベツ ◎ご飯・鮭のクリームソース チキンナゲット ほうれん草のサラダ オレンジ ⑦海老	ご飯 オニオンスープ 白身魚のチーズ焼き スイートポテト風 セロリと胡瓜のサラダ パバロア	ご飯 すまし汁 豚肉のケチャップソース 大根のおかか煮 春菊の辛子和え カットパイ	ご飯 味噌汁 青菜のクリーム煮 豆サラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 牛肉の柳川風 魚河岸揚げの含め煮 二色和え ヤクルト ⑦もずく	ご飯 小松菜のスープ 白身魚のフライ 南瓜のグラッセ かきの三杯酢 ヨーグルト ⑦かにかま	
エネルギー(kcal)	2075	2237	2236	2245	2133	2241	2329	
たんぱく質(g)	82.5	83	84	82.4	82.4	82	81.3	
脂質(g)	61	63.2	60	63	59.6	62.6	61.5	
朝食	ご飯/パン すまし汁 チーズオムレツ 青菜の煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 白菜のカレー粉炒め バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉豆腐 キャベツの柚子和え 洋なし缶 牛乳	【1月の予定】 1日(火) 元旦 江戸前雑煮などお正月料理を提供します。 7日(月) 人日の節句 12日(土) 手作りおやつ 間食にお汁粉を提供します。 19日(土) 誕生会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪			~あけましておめでとうございます。~ 明けましておめでとうございます。新しい年の幕開けです。 当施設では、ご利用者一人ひとりに対応した食事提供は もちろん、日々の生活に潤いをもたらすことができるよう、 おいしい食事の提供に努めています。 どうぞ、今年もよろしくお願いいたします。	
昼食	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・鮭のクリームソース 野菜スープ チキンナゲット ほうれん草のサラダ オレンジ ⑦海老	三色丼 味噌汁 里芋の煮物 菜の花の辛子和え ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 すまし汁 鯖の和風蒸しあん 茄子の田楽 ほうれん草のおかか和え のむヨーグルト	【選択食】 9日(木) 夕食 (A) 鯖の味噌煮 (B) エビカツとクリームコロッケ 23日(木) 夕食 (A) 豚肉のカレー焼き (B) ロールキャベツ ※選択食の入力はお早めに!			「七草」として知られている1月7日。この日は五節句の一番最初、《人日(じんじつ)の節句》にあたります。またこの日は、七種類の若菜を入れた温かい吸い物を食べて一年間の無病息災を祈る日です。現代にまで伝わる、1月7日に七草粥を食べるという風習は、もともと日本にあった、正月に若菜を摘む風習と中国から伝わった「人日(じんじつ)」の風習とが混じり合っている、人々の間に根づいたものです。 7日にご飯の方には「七草ご飯」をお粥の方には「七草粥」を提供します。	
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー風 かぶと椎茸の含め煮 小松菜ともやしの胡麻和え りんご	ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き チャブチ ひじきの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 トマトスープ チキンソテー さつま芋の甘煮 ツナと花野菜サラダ キウイ	7日(火)に、ひかりユニットで出張調理を行います♪ メニューは「から揚げとフライドポテト」です。 1月の検食当番は「こまちユニット」です。			1月平均 エネルギー(kcal) 2217 たんぱく質(g) 83.3 脂質(g) 60.8	
エネルギー(kcal)	2180	2248	2245					
たんぱく質(g)	80.4	81.7	84.6					
脂質(g)	64.8	62.1	58.4					