

2021 年



1 月 予 定 献 立 表

	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)		
朝食	赤飯/パン 湯葉のお吸い物 鮭の照り焼き ほうれん草の柚子浸し 伊達巻きとかまぼこ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 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 小松菜の胡麻和え おたふく豆 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 ほうれん草とやしの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 大根のスープ オムレツ 白菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 ちくわと野菜の炒め煮 胡瓜のゆかり和え 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 セロリとハムのサラダ バナナ 牛乳		
昼食	ご飯 江戸前雑煮風 口取り 鶏肉の野菜巻き 煮しめ みかん	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 春巻き 春雨の和え物 杏仁豆腐	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	麦ご飯 とろろ汁 赤魚の煮付け かぶと厚揚げの炊き合わせ ねぎぬた みかん ⑦いしか	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 茄子の揚げ浸し パンパンジー 繊維ゼリー (マンゴー)	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鮭のオリーブオイル焼き オニオンスープ チキンナゲット コーンサラダ ジョア	七草ご飯 石狩汁 蒸し鶏の柚子風味あん ひじきの炒り煮 春菊の和え物 みかん		
夕食	ご飯 白菜の豆乳スープ サイコロステーキ トマトとレタスのサラダ いちごムース	ねぎとろ丼 赤だし 南瓜煮 即席漬け みかん	ご飯 野菜スープ いかりフライ じゃが芋のそぼろ煮 トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶	ビーフカレー きのこのスープ にんじんしりしり グリーンサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の黄金焼き さつま芋の甘煮 青梗菜のお浸し りんご	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ふきの土佐煮 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 里芋の含め煮 じゃこサラダ ぶどうゼリー ⑦じゃこ		
エネルギー (kcal)	2273	2187	2279	2259	2277	2133	2192		
たんぱく質 (g)	93.1	85.9	83	81.6	82.8	82.9	82.4		
脂質 (g)	62	53.1	62.9	62.9	64.3	62	59.5		
	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 大根とさつま揚げの煮物 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 がんもどきの煮物 ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ポインウィナー ツナサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ ほうれん草の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 春菊の胡麻和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 里芋煮 バナナ 牛乳		
昼食	ご飯 ほうれん草のスープ 鱈のクリームソース アスパラとベーコンのソテー マカロニサラダ バナナ	ご飯 冬瓜のスープ かにたま もやしとにらの炒め物 木耳の中華和え カットマンゴー ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎青椒肉絲 ◎ご飯・青椒肉絲 小松菜のスープ しゅうまい レタスの中華サラダ のむヨーグルト	ご飯 ごぼうスープ 白身魚のチーズ焼き スイートポテト風 大根サラダ ダイゼリー (りんご)	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の中華炒め 竹の子とふきの煮物 春雨の酢の物 杏仁豆腐	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鱈の煮付け 野菜つみれの煮物 即席漬け みかん	ご飯 ポターージュ 豚肉のんにくソース もやしのカレーソテー セロリと胡瓜のサラダ ぶどう缶		
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 南瓜のいとこ煮 白菜のお浸し ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 さんまの香味ソース ぜんまいの炒め煮 菜の花のお浸し りんご	ご飯 なめこ汁 蒸し鮭の野菜あんかけ かぶの柚子炊き いんげんの胡麻和え みかん	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茄子のしぎ焼き みかん 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鱈の南蛮漬け れんこんと豚肉の炒り煮 青菜の和え物 金時豆	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草のバター炒め アスパラのサラダ ヨーグルト	※選択食 ご飯 青梗菜のスープ ◎鱈のチリソース ◎エビカツとコロケ 冬瓜のそぼろ煮 わかめの中華和え 繊維ゼリー (もも) ⑦えび・かに		
エネルギー (kcal)	2195	2199	2180	2254	2254	2128	2250		
たんぱく質 (g)	83.2	81.6	84.2	80.7	81.7	82.8	83.1		
脂質 (g)	59.3	55.3	65.9	60.5	61.2	59.2	60.7		
	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)		
朝食	ご飯/パン ポークビーンズ 卵サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 白菜の和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ チーズオムレツ ハムとキャベツの炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 青菜とかまの和え物 洋なし缶 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン クリームシチュー 花野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 肉詰めいなりの煮物 二色和え りんご缶 牛乳		
昼食	ご飯 すまし汁 鮭のきのこソース 茄子の田楽 青菜の柚子浸し ジョア	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 南瓜と切り昆布の煮物 菜の花和え 洋なし缶	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鶏肉の香草焼き コーンポタージュ スペイン風オムレツ ツナとレタスのサラダ りんご ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 すまし汁 鱈の照り焼き ふきとがんと煮物 もずく酢 みかん ⑦もずく	とろろオムライス コンソメスープ 冬野菜ラトウイユ フレンチサラダ バナナ	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・にら玉スープ・豚肉の中華炒め 餃子 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐 ⑦えび・いしか・ぎょうざ	ご飯 きのこのスープ 白身魚のフライ 青菜のソテー シーザーサラダ ダイゼリー (梨)		
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 いんげんのマヨ和え カットパン	ご飯 ジュリエンスープ タンダーフィッシュ ブロッコリーの炒め物 チーズ入りサラダ ぶどうゼリー	ご飯 ビーフスープ 豚肉の細切り炒め 大根のおかか煮 中華風和え物 カットマンゴー	ご飯 味噌汁 ビーマンの肉詰め焼き じゃが芋の金平 春菊の辛子和え のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯉の野菜あんかけ 大根の和え物 青菜のツナ和え 繊維ゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル ビーマンのソテー ちくわと野菜のサラダ カルシウムジュース	三色丼 味噌汁 里芋といかの煮物 菜の花和え オレンジ		
エネルギー (kcal)	2195	2175	2314	2184	2261	2257	2190		
たんぱく質 (g)	84.5	81.6	81.6	82.8	80	82.3	83.7		
脂質 (g)	58.7	54.9	64.2	61.6	62.4	63.4	58.3		
	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)		
朝食	ご飯/パン 小松菜のスープ ウインナーのケチャップ炒め 野菜サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き なすの炒め浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ スクランブルエッグ マクドナルドサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 はんぺんと椎茸の煮付け なすの炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 菜種和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ 小松菜のお浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鱈の西京焼き 白菜のとろろ煮 バナナ 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 茄子のおろし煮 キャベツの和え物 ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 鱈のカレームニエル チリコンカン風 ほうれん草のサラダ りんご	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・鶏肉の味噌焼き ◎すまし汁 豆腐しゅうまい いんげんの辛子和え みかん ⑦もずく	わかめご飯 味噌汁 鯉の香味蒸し 揚げだし豆腐 三色野菜のおかか和え りんご缶	ご飯 ザーサイスープ 油淋鶏 青菜のソテー ブロッコリーの中華和え 繊維ゼリー (マンゴー)	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・鱈のオーロラソース 椎茸のスープ さつま芋のバター煮 ツナのサラダ ヨーグルト ⑦えび	ご飯 味噌汁 牛血 野菜つみれの煮物 胡瓜としらすの酢の物 オレンジ ⑦しらす		
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 鱈のピリ辛煮 チャブチェ 胡瓜とザーサイの和え物 カットパン	ご飯 かきたま汁 豚肉の三色巻き ごぼうと白滝の利休煮 青菜のおかか和え 洋なし缶	ご飯 なめこ汁 鮭の南部焼き かぶのそぼろ煮 かまぼこと春菊のお浸し ジョア	ご飯 カリフラワーのスープ 豚肉のケチャップソース もやしのソテー 角切りサラダ パバロア	ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き 肉じゃが 胡瓜のもろみ和え みかん	ご飯 にら玉スープ 焼き肉風 大根の金平 パンサンスー カットパン	※選択食 ご飯 ◎キャベツのスープ・スパニッシュオムレツ ◎ロールキャベツ 青菜とコーンのソテー パスタサラダ ダイゼリー (りんご)		
エネルギー (kcal)	2201	2188	2096	2223	2244	2266	2207		
たんぱく質 (g)	82.2	85	82	82.8	82.7	80.9	82.3		
脂質 (g)	60.1	60.3	59.6	61.8	63.6	61.2	59.8		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 もやしの和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ほうれん草の炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーのソテー 胡瓜のマヨ和え バナナ 牛乳	【1月の予定】 1日 (火) 元旦 江戸前雑煮風などお正月料理を提供します。 7日 (月) 人日の節句 9日 (土) 手作りおやつ 間食にお汁粉を提供します。 17日 (日) 誕生日会 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	ご飯 トマトスープ チキンソテー 南瓜のグラッセ コールスローサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き かぶと豚肉のさつと煮 青菜のわさび和え りんご	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・たまごスープ・鶏肉のピリ辛焼き 春巻き 青梗菜と木耳の和え物 カットマンゴー	【選択食】 14日 (木) 夕食 (A) 鱈のチリソースかけ (B) エビカツとクリームコロケ 28日 (木) 夕食 (A) スパニッシュオムレツ (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、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 すまし汁 揚げ魚のおろし煮 ぜんまいの煮物 春菊の磯和え ぶどう缶	豚丼 野菜汁 五目ひじき煮 トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 白身魚のピカタ 茄子のトマト煮 ハムサラダ キウイフルーツ	14日 (木) に、はやぶさユニットで出張調理を行います♪ 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) 82.9 脂質 (g) 60.7	
エネルギー (kcal)	2207	2263	2174						
たんぱく質 (g)	81.3	82.9	83.1						
脂質 (g)	56.4	64.2	61.9						