

2022 年  **1 月 予 定 献 立 表**

| | 1日(土) | 2日(日) | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | | |
|-------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 赤飯/パン お吸い物 鱈の照り焼き 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 コンソメスープ オムレツ 青菜とコーンのソテー バナナ 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 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 | ご飯/パン すまし汁 えのき豚 キャベツの昆布和え 洋なし缶 牛乳 | | |
| 昼食 | ご飯 江戸前雑煮風 口取り 若鶏の二色巻き 煮しめ 煮込み | ご飯 わかめスープ 回鍋肉 揚げ焼売 春雨サラダ カットマンゴー | ゆかりご飯 塩ちゃんこ鍋風 金平ごぼう ブロッコリーのおかか和え りんご | ご飯 野菜ワンタンスープ 麻婆豆腐 冬瓜の含め煮 パンパング 繊維ゼリー(マンゴー) | ※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鮭のクリームソース オニオンスープ パンパング チキンナゲット グリーンサラダ ジョア | ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き がんも野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え カットパイ | ご飯 コーンポタージュ 鮭のカレーニエル アスパラとベーコンのソテー トマトのサラダ もも缶 | | |
| 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 白身魚のフライ ジャーマンポテト トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶 | ご飯 味噌汁 鱈の黄金焼き さつま芋の甘煮 春菊の辛子和え みかん | ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 もやしの和え物 オレンジ | チャーハン 冬瓜のスープ エビチリ もやしとにらのソテー チョレギ風サラダ ぶどうゼリー | 七草風ご飯 石狩汁 干草焼き ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し みかん | | |
| エネルギー(kcal) | 2155 | 2110 | 2140 | 2133 | 2000 | 2099 | 2115 | | |
| たんぱく質(g) | 84.4 | 86.2 | 82.2 | 80.5 | 84.1 | 82.2 | 83.8 | | |
| 脂質(g) | 63.3 | 57.4 | 61.5 | 58.1 | 61.7 | 57.7 | 62.4 | | |
| | 8日(土) | 9日(日) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | | |
| 朝食 | ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のツナ和え バナナ 牛乳 | ご飯/パン きのこのスープ ポイルウインナー チーズ入りサラダ バナナ 牛乳 | ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 茄子のトマト煮 黄桃缶 牛乳 | ご飯/パン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 かぶと椎茸の含め煮 黄桃缶 牛乳 | ご飯/パン かきたま汁 豆腐揚げの煮付け いんげんの昆布和え バナナ 牛乳 | ご飯/パン コンソメスープ ハムステーキ 卵サラダ バナナ 牛乳 | | |
| 昼食 | ご飯 椎茸のスープ 豚肉の細切り炒め 春雨のソテー 胡瓜とわかめの酢の物 カットマンゴー ♪手作りおやつ♪ | ※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味噌炒め 卵のスープ 豆腐焼売 青菜のナムル カルシウムジュース | ご飯 野菜スープ 鱈のコンクリューム焼き 茄子のトマト煮 ツナサラダ はちみつレモンゼリー | ご飯 ワンタンスープ レバニラ 青梗菜と卵のソテー わかめの中華和え 杏仁豆腐 | ※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鯉の煮付け ちくわの磯部揚げ 小松菜の和え物 りんご | ご飯 ポタージュ 豚肉のにんにくソース もやしのカレーソテー アスパラのサラダ ジョア | きのこおこわ 味噌汁 鱈の塩焼き 茄子の揚げ浸し 青菜の柚子浸し キウイフルーツ | | |
| 夕食 | ご飯 すまし汁 さんまの香味ソース ぜんまいの炒め煮 蒸し茄子 りんご | ご飯 なめこ汁 蒸し鮭の野菜あん 里芋の含め煮 いんげんの胡麻和え みかん | ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 湯豆腐 春菊の和え物 洋なし缶 | ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け れんげの金平 二色和え みかん | ご飯 オニオンスープ チーズハンバーグ ブロッコリーの炒め物 コーンサラダ ヨーグルト | ※選択食 ◎かじきのオーロラソース ◎エビカツとコロケ じゃが芋の金平 ほうれん草の辛子和え 繊維ゼリー(もも) | ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 南瓜のいとこ煮 胡瓜としらすの酢の物 洋なし缶 | | |
| エネルギー(kcal) | 2200 | 2020 | 2089 | 2139 | 2068 | 2176 | 2095 | | |
| たんぱく質(g) | 84.2 | 82.4 | 81.3 | 80.8 | 83.3 | 80.8 | 81.8 | | |
| 脂質(g) | 56.6 | 61.5 | 57.1 | 61.8 | 59.6 | 62.6 | 61.7 | | |
| | 15日(土) | 16日(日) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | | |
| 朝食 | ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ ひじきの炒め煮 りんご缶 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 春菊の磯和え 黄桃缶 牛乳 | ご飯/パン チキンボール煮 豆サラダ バナナ 牛乳 | ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 里芋煮 バナナ 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 ほうれん草とささみの和え物 りんご缶 牛乳 | ご飯/パン すまし汁 肉詰めいなりの煮物 青菜のわさび和え りんご缶 牛乳 | ご飯/パン ジュリエンスープ ウインナーのケチャップ炒め 大根とじゃこのサラダ バナナ 牛乳 | | |
| 昼食 | ご飯 ザーサイスープ 豚肉のコーチジャン炒め 冬瓜と芋の煮物 中華サラダ カットマンゴー | ※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鶏肉の香草焼き きのこのスープ スペイン風オムレツ セロリと胡瓜のサラダ オレンジ♪誕生日ケーキ♪ | ご飯 中華風スープ 鱈の南蛮タルタルソース かぶの柚子炊き 中華風サラダ 杏仁豆腐 | とろとろオムライス カリフラワーのスープ アスパラときのこの炒め物 野菜サラダ ヨーグルト | ※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・鱈のピリ辛煮 餃子 いんげんのくるみ和え カットパイ | 三色丼 味噌汁 茄子のしぎ焼き 菜の花和え のむヨーグルト | ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き じゃが芋煮 ほうれん草のお浸し 洋なし缶 | | |
| 夕食 | ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル ほうれん草のバター炒め シーザーサラダ ぶどうゼリー | ご飯 とろろ昆布汁 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 キャベツの和え物 ヤクルト | ご飯 味噌汁 鱈の三色巻き かぶと豚肉のさつと煮 青菜のしらす和え 洋なし缶 | ご飯 赤だし 鱈の南部焼き 厚揚げの生姜煮 胡瓜とちくわの和え物 繊維ゼリー(りんご) | ご飯 ごぼうスープ チキンチャップ さつま芋のレモン煮 コロコロサラダ カットマンゴー | ご飯 にら玉スープ 鱈のから揚げ 青梗菜のソテー マカロニサラダ オレンジ | ご飯 冬瓜のスープ 煮豚 もやしの中華炒め パンサンスー ヨーグルト | | |
| エネルギー(kcal) | 2028 | 2135 | 2112 | 2141 | 2176 | 2108 | 2117 | | |
| たんぱく質(g) | 81.9 | 82.8 | 82.6 | 80 | 80.4 | 82 | 81.7 | | |
| 脂質(g) | 57.9 | 64.7 | 58.4 | 62.2 | 64.9 | 60.3 | 57.9 | | |
| | 22日(土) | 23日(日) | 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | | |
| 朝食 | ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ きのこの煮浸し バナナ 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのマヨ和え 黄桃缶 牛乳 | ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 青菜のおかか和え バナナ 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 胡瓜のマヨ和え バナナ 牛乳 | ご飯/パン なめこ汁 はんぺんの煮物 キャベツのソテー 黄桃缶 牛乳 | ご飯/パン コンソメスープ スクランブルエッグ チキンサラダ バナナ 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 肉じゃが 青菜の辛子和え りんご缶 牛乳 | | |
| 昼食 | ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 白滝と野菜の炒り煮 胡瓜のもろみ和え りんご | ※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・豚肉の塩麹焼き 里芋の柚子味噌 春菊の胡麻和え みかん | 茶飯 味噌汁 鱈の煮付け かぶと豚肉のさつと煮 しその実和え ジョア | ご飯 ザーサイスープ 八宝菜 揚げ茄子 もやしの胡麻和え カットパイ | ※選択食 ◎ツナトマトクリームパスタ ◎ご飯・鮭のムニエルマトソース ほうれん草のスープ スイートポテト風 角切りサラダ ヨーグルト | ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 野菜つみれの煮物 白菜の和え物 オレンジ | ご飯 とろろ昆布汁 かじきの竜田揚げ 切干大根 いんげんの白和え ぶどう缶 | | |
| 夕食 | ご飯 わかめスープ 白身魚のチーズ焼き チリコンカン風 ほうれん草のサラダ いちごゼリー | ご飯 青梗菜のスープ 鰻の中華あんかけ ピーマンの炒め物 木耳の中華和え 繊維ゼリー(マンゴー) | ご飯 トマトスープ タンダーチキン 海老のアヒージョ風 サラミサラダ 洋なし缶 | ご飯 すまし汁 赤魚の照り焼き 五目金平 青菜の昆布和え みかん | ご飯 かき玉スープ 焼き肉風 厚揚げと冬瓜の煮物 青梗菜と木耳の和え物 カットマンゴー | ※選択食 ご飯 きのこのスープ ◎鮭のポテトチーズ焼き ◎牛肉のおろしソース もやしのソテー にんじんラペ 繊維ゼリー(もも) | ご飯 中華風コンソメスープ 豚肉ときこの炒め物 青梗菜と海老のソテー 春雨の酢の物 のむヨーグルト | | |
| エネルギー(kcal) | 2059 | 2188 | 2070 | 2036 | 2149 | 2086 | 2198 | | |
| たんぱく質(g) | 81.1 | 82.7 | 82.9 | 82.7 | 81.9 | 82.9 | 83.1 | | |
| 脂質(g) | 59.6 | 58.5 | 57.7 | 59.5 | 63.2 | 62.5 | 60 | | |
| 朝食 | ご飯/パン すまし汁 大豆入り野菜スープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ 牛乳 | ご飯/パン 味噌汁 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーサラダ バナナ 牛乳 | ご飯/パン すまし汁 目玉焼き 白菜のソテー 洋なし缶 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 8日(土) 手作りおやつ 間食にお汁粉を提供します。 16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♪  | | | | 【選択食】 13日(木) 夕食 (A) かじきのオーロラソース (B) エビカツとコロケ 27日(木) 夕食 (A) 鮭のポテトチーズ焼き (B) 牛肉おろしソース ※選択食の入力はお早めに! 6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「はやてユニット」です。 | |
| 昼食 | ご飯 野菜汁 照り焼きハンバーグ 南瓜のグラッセ 冷やしトマト ヨーグルト | ※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・豚肉・豚ヒレ肉の香味ソース 春巻き 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐 | 妻ご飯 とろろ汁 鱈の味噌煮 がんもの煮物 菜の花の和え物 みかん | 【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、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 鱈の和風蒸しあん 茄子の炒め物 春菊の柚子浸し りんご | ご飯 白身魚のピカタ かぶのスープ煮 じゃこサラダ キウイフルーツ | チキンカレー 小松菜のスープ にんじんしりしり セロリのサラダ フルーツ入りヨーグルト | 1月平均 | | | | | |
| エネルギー(kcal) | 2184 | 2021 | 2167 | エネルギー(kcal) | | | | | |
| たんぱく質(g) | 83.9 | 82.6 | 83 | たんぱく質(g) | | | | | |
| 脂質(g) | 60.1 | 59.8 | 64.3 | 脂質(g) | | | | | |
| | | | 1月平均 | | エネルギー(kcal) | 2110 | | | |
| | | | | | たんぱく質(g) | 82.5 | | | |
| | | | | | 脂質(g) | 60.5 | | | |