2023 年

1 月 予 定 献 立 表

	1日 （日）	2日 （月）	3日 （火）	4日 （水）	5日 （木）	6日 （金）	7日 （土）
朝食	赤飯/パン お吸い物 鰤の照り焼き 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 鶏肉の卵とじ 胡瓜のゆかり和え バナナ 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 味噌汁 いんげんの炒め煮 大根とツナのサラダ 洋なし缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 しその実和え バナナ 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 みかん	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 揚げ焼売 いんげんのマヨ和え カットマンゴー	ゆかりご飯 塩ちゃんこ鍋風 金平ごぼう もずく酢 りんご	※選択食 ◎たらこクリームパスタ ◎ご飯・鮭のムニエル 野菜スープ ほうれん草のバター炒め ブロッコリーのサラダ ジョア	ご飯 青梗菜のスープ チーズタッカルビ 大学芋 チョレギ風サラダ マンゴープリン	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ふきと油揚げの煮付け ほうれん草のおかか和え りんご	※選択食 ◎ご飯　◎ミルクロール 南瓜のクリームスープ 鯖のカレームニエル アスパラとベーコンのソテー トマトのサラダ 黄桃缶
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 白菜の即席漬け みかん	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ ジャーマンポテト チキンサラダ 洋なし缶	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の味噌焼き 切干大根 春菊の辛子和え オレンジ	ご飯 赤だし さんまの香味ソース がんもと野菜の煮物 小松菜のお浸し もも缶	ご飯 中華風コーンスープ 鱈のチリソース 春雨のソテー わかめの中華和え ヨーグルト	七草風ご飯 石狩汁 千草焼き ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し みかん
エネルギー（kcal）	2185	2110	2168	2054	2249	2186	2159
たんぱく質（g）	85	86.2	82.9	84.7	81.3	81.7	82
脂質（g）	63.3	57.4	61.3	60.8	63.3	62.7	62.3

	8日 （日）	9日 （月）	10日 （火）	11日 （水）	12日 （木）	13日 （金）	14日 （土）
朝食	ご飯/パン きのこのスープ ボイルウインナー チーズ入りサラダ 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 いんげんの胡麻和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン クリームシチュー コールスローサラダ 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 即席漬け 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 りんご缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 白菜の和え物 バナナ 牛　乳
昼食	選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め 卵のスープ 豆腐焼売 木耳の中華和え カルシウムジュース	ご飯 野菜スープ 白身魚のコーンクリーム焼き 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 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・鰈の煮付け かき揚げ 青菜の昆布和え 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 カットパイン	きのこおこわ 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草の白和え オレンジ	ご飯 ザーサイスープ ねぎたま 冬瓜と芋の煮物 バンバンジー カットマンゴー
夕食	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん 里芋の含め煮 二色和え ぶどう缶	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 湯豆腐 春菊の磯和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鰺の南蛮漬け れん根の金平 青菜の辛子和え キウイフルーツ	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 フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎かじきのオーロラソース ◎チキンカツ じゃが芋の金平 菜の花和え ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 胡瓜としらすの酢の物 洋なし缶	ご飯 野菜たっぷりトマトスープ いかフライ 青菜とコーンのソテー 花野菜サラダ バニラムース
エネルギー（kcal）	2085	2149	2154	2128	2171	2141	2289
たんぱく質（g）	83	81.1	83.5	80.6	83.4	82.6	85.7
脂質（g）	61.9	59.3	60	63.6	63.6	62.6	57.2

	15日 （日）	16日 （月）	17日 （火）	18日 （水）	19日 （木）	20日 （金）	21日 （土）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 春菊の胡麻和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン チキンボール煮 豆サラダ 洋なし缶 牛　乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 さつま揚げの炒め物 里芋煮 バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼き玉子 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐の煮物 青菜のわさび和え りんご缶 牛　乳	ご飯/パン コンソメスープ ウインナーのケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 和風オムレツ きのこの煮浸し バナナ 牛　乳
昼食	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鶏肉の香草焼き きのこのスープ チキンナゲット セロリと胡瓜のサラダ りんご	ご飯 中華風スープ 鱈の南蛮タルタルソース ビーフンの炒め物 中華風サラダ マンゴープリン	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 じゃこサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・鯖のピリ辛煮 餃子 いんげんの辛子和え カットパイン	三色丼 味噌汁 茄子のしぎ焼き 春菊のおかか和え のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰤の照り焼き 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 白滝と野菜の炒り煮 胡瓜のもろみ和え りんご
夕食	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 キャベツの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き ピーマンのソテー 小松菜の和え物 オレンジ	ご飯 赤だし 鰆の南部焼き 厚揚げの生姜煮 胡瓜とちくわの和え物 ぶどう缶	ご飯 コーンスープ ポークチャップ さつま芋のレモン煮 セロリのサラダ キウイフルーツ	ご飯 にら玉スープ 鮭のバター焼き 青梗菜のソテー マカロニサラダ 洋なし缶	ご飯 椎茸のスープ 鶏肉のピリ辛焼き もやしの中華炒め バンサンスー ヨーグルト	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
エネルギー（kcal）	2087	2129	2170	2171	2103	2180	2090
たんぱく質（g）	83.8	82.7	81.6	82.7	83.3	83.7	82.3
脂質（g）	60.8	58.4	62.4	61.9	57.2	64.5	57.5

	22日 （日）	23日 （月）	24日 （火）	25日 （水）	26日 （木）	27日 （金）	28日 （土）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 厚揚げと野菜の煮物 白菜のお浸し バナナ 牛　乳	ご飯/パン なめこ汁 ハムエッグ 大根とさつま揚げの煮物 バナナ 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 はんぺんの煮物 ハムとキャベツの炒め物 みかん缶 牛　乳	ご飯/パン ごぼうスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 菜種和え りんご缶 牛　乳	ご飯/パン 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
昼食	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の生姜焼き 里芋の柚子味噌 春菊の白和え みかん ♪誕生日ケーキ♪	麦ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 かぶと豚肉のさっと煮 キャベツの柚子和え ジョア	ご飯 野菜ワンタンスープ プルコギ 揚げ茄子 春雨サラダ カットパイン	※選択食 ◎ペンネのクリームソース ◎ご飯・鱈のクリームソース 野菜スープ スパニッシュオムレツ 角切りサラダ りんごジュース	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ぜんまいの炒め煮 春菊の柚子浸し オレンジ	ご飯 すまし汁 鰆の西京焼き 揚げだし豆腐 キャベツの胡麻和え ぶどう缶	ご飯 野菜汁 豚肉のカレー焼き 長芋のマヨ炒め 冷やしトマト ヨーグルト
夕食	ご飯 青梗菜のスープ 鰈の中華あんかけ 冬瓜の含め煮 中華風和え物 カットマンゴー	ご飯 ほうれん草のスープ 煮込みハンバーグ 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 鰆の和風ステーキ 野菜つみれの煮物 菜の花の辛子和え ヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 油淋鶏 南瓜の中華煮 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐	※選択食 ご飯 カリフラワーのスープ ◎鮭のポテトチーズ焼き ◎牛肉おろしソース 青菜のソテー にんじんラペ 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ピーマンとツナの炒め物 帆立と胡瓜の酢の物 のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰈の和風蒸しあん 茄子の炒め物 もやしの和え物 洋なし缶
エネルギー（kcal）	2109	2185	2173	2183	2112	2148	2098
たんぱく質（g）	82.2	83.7	83	81.6	80.4	83.9	83.6
脂質（g）	56.3	58.9	63.1	63.8	60	62.6	58.2

	29日 （日）	30日 （月）	31日 （火）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 目玉焼き 白菜のソテー りんご缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーとキャベツのソテー いんげんの昆布和え バナナ 牛　乳
昼食	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・卵スープ・鶏肉の香味焼き 春巻き 胡瓜とザーサイの和え物 カットマンゴー	ご飯 とろろ汁 鰤の煮付け 豆腐揚げの煮付け 菜の花の和え物 みかん	ご飯 椎茸のスープ 麻婆豆腐 冬瓜のくず煮 中華サラダ カットパイン
夕食	ご飯 はんぺんフライとスコッチエッグ かぶのスープ煮 グリーンサラダ キウイフルーツ	ハヤシライス 小松菜のスープ 豆苗と卵のソテー 和風サラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鰆の黄金焼き さつま芋の甘煮 青菜のおかか和え ぶどうゼリー
エネルギー（kcal）	2147	2142	2154
たんぱく質（g）	83.2	80	82
脂質（g）	61.2	64.1	59.9

【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

14日（土）　手作りおやつ

間食にお汁粉を提供します。

22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】

12日（木）夕食

（A）かじきのオーロラソース

（B）チキンカツ

26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！

16日（月）に、のぞみ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。

～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。

「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。

1月 平均	エネルギー（ｋｃａｌ）	2149
	たんぱく質（ｇ）	82.8
	脂　質（ｇ）	61.0