

2024 年



1 月 予 定 献 立 表

|              | 1 日 (月)                                               | 2 日 (火)                                             | 3 日 (水)                                                | 4 日 (木)                                                    | 5 日 (金)                                             | 6 日 (土)                                                                 | 7 日 (日)                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 朝 食          | 赤飯<br>お吸い物<br>鰯の照り焼き<br>ほうれん草の柚子浸し<br>伊達巻きとかまぼこ<br>牛乳 | ご飯<br>すまし汁<br>卵焼き<br>野菜の煮物<br>オードブルかまぼこ<br>牛 乳      | ご飯<br>すまし汁<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>小松菜の胡麻和え<br>おたふく豆<br>牛 乳    | ご飯<br>味噌汁<br>いんげんの炒め煮<br>大根とツナのサラダ<br>黄桃缶<br>牛 乳           | ご飯/パン<br>ポタージュ<br>オムレツ<br>セロリとハムのサラダ<br>洋なし缶<br>牛 乳 | ご飯<br>味噌汁<br>ちくわと野菜の炒め煮<br>胡瓜のゆかり和え<br>りんご缶<br>牛 乳                      | ご飯<br>とろろ昆布汁<br>肉詰めいなりの煮物<br>青菜のツナ和え<br>バナナ<br>牛 乳                    |
| 昼 食          | ご飯<br>江戸前雑煮風<br>口取り<br>若鶏の二色巻き<br>煮しめ<br>みかん          | ご飯<br>わかめスープ<br>回鍋肉<br>揚げ焼売<br>いんげんのマヨ和え<br>カットマンゴー | ゆかりご飯<br>塩ちゃんこ鍋風<br>金平ごぼう<br>もずく酢<br>りんご               | ご飯<br>中華風コンスープ<br>鰻のチリソース<br>春雨のソテー<br>胡瓜のピリ辛和え<br>ヨーグルト   | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の山椒焼き<br>大学芋<br>キャベツの和え物<br>プリン     | ※選択食<br>◎ご飯 ◎レーズンロール<br>鰻のバター焼き<br>アスパラとベーコンのソテー<br>チーズ入りサラダ<br>のむヨーグルト | ※選択食<br>◎焼きそば<br>◎ご飯・豚肉のソース味炒め<br>卵のスープ<br>豆腐焼売<br>木耳の中華和え<br>マンゴープリン |
| 夕 食          | ご飯<br>白菜の豆乳スープ<br>サイコロステーキ<br>トマトとレタスのサラダ<br>いちごムース   | ねぎとろ丼<br>赤だし<br>南瓜煮<br>白菜の即席漬け<br>みかん               | ご飯<br>コンソメスープ<br>白身魚のフライ<br>ジャーマンポテト<br>チキンサラダ<br>洋なし缶 | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉の生姜焼き<br>ふきと油揚げの煮付け<br>ほうれん草のおかか和え<br>オレンジ | ご飯<br>味噌汁<br>松風焼き<br>がんもと野菜の煮物<br>春菊の辛子和え           | 麦ご飯<br>きのこ汁<br>豚肉の香味焼き<br>里芋の含め煮<br>二色和え<br>ぶどうゼリー                      | 七草風ご飯<br>石狩汁<br>千草焼き<br>ひじきの炒り煮<br>菜の花のお浸し<br>みかん                     |
| エネルギー (kcal) | 2188                                                  | 2106                                                | 2155                                                   | 2177                                                       | 2191                                                | 2103                                                                    | 2044                                                                  |
| たんぱく質 (g)    | 87.1                                                  | 85.9                                                | 82.4                                                   | 81.4                                                       | 80.5                                                | 82.1                                                                    | 82.2                                                                  |
| 脂質 (g)       | 65.4                                                  | 57                                                  | 61.3                                                   | 62.5                                                       | 61.2                                                | 60                                                                      | 59.5                                                                  |

|              | 8 日 (月)                                              | 9 日 (火)                                                        | 1 0 日 (水)                                                         | 1 1 日 (木)                                                               | 1 2 日 (金)                                                | 1 3 日 (土)                                                | 1 4 日 (日)                                                                  |
|--------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 朝 食          | ご飯/パン<br>クリームシチュー<br>コールスローサラダ<br>バナナ<br>牛 乳         | ご飯<br>すまし汁<br>車麩の甘辛煮<br>いんげんの胡麻和え<br>バナナ<br>牛 乳                | ご飯/パン<br>トマトスープ<br>チーズオムレツ<br>ハムサラダ<br>みかん缶<br>牛 乳                | ご飯<br>すまし汁<br>炒り豆腐<br>即席漬け<br>バナナ<br>牛 乳                                | ご飯/パン<br>コンソメスープ<br>ハムステーキ<br>卵サラダ<br>りんご缶<br>牛 乳        | ご飯<br>味噌汁<br>えのき豚<br>春菊の胡麻和え<br>バナナ<br>牛 乳               | ご飯<br>味噌汁<br>焼き豆腐の煮物<br>ほうれん草の辛し和え<br>バナナ<br>牛 乳                           |
| 昼 食          | ご飯<br>ワンタンスープ<br>レバニラ<br>青梗菜と卵のソテー<br>冷やしトマト<br>杏仁豆腐 | ご飯<br>野菜スープ<br>白身魚のコーンクリーム焼き<br>茄子のトマト煮<br>ツナサラダ<br>はちみつレモンゼリー | ※選択食<br>◎ほうとう風<br>◎ご飯・味噌汁・鶏肉の味噌煮<br>ちくわの磯部揚げ<br>青菜の昆布和え<br>カットパイン | ご飯<br>ごぼうスープ<br>豚肉のにんにくソース<br>もやしのカレーソテー<br>じゃこサラダ<br>洋なし缶              | きのごおこわ<br>味噌汁<br>鰯の塩焼き<br>茄子の揚げ浸し<br>ほうれん草の白和え<br>オレンジ   | ご飯<br>ザーサイスープ<br>ねぎたま<br>冬瓜と芋の煮物<br>パンバンジー<br>♪手作りおやつ♪   | ※選択食<br>◎ナポリタン<br>◎ご飯・鶏肉の香草焼き<br>エリンギのスープ<br>チキンナゲット<br>セロリと胡瓜のサラダ<br>洋なし缶 |
| 夕 食          | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の南蛮漬け<br>れん根の金平<br>青菜の辛子和え<br>洋なし缶     | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉の柳川風<br>湯豆腐<br>春菊の磯和え<br>りんご缶                   | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>ご飯<br>ブロッコリーの炒め物<br>コーンサラダ<br>フルーツ入りヨーグルト       | ※選択食<br>ご飯<br>味噌汁<br>◎かじきのオーロラソース<br>◎チキンカツ<br>じゃが芋の金平<br>菜の花和え<br>桃ゼリー | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>南瓜のいとこ煮<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>いちごゼリー | ご飯<br>もやしのスープ<br>いかフライ<br>青菜とコーンのソテー<br>花野菜サラダ<br>パナラムース | ご飯<br>すまし汁<br>赤魚の煮付け<br>大根の炒め煮<br>しその実和え<br>ミックスフルーツ                       |
| エネルギー (kcal) | 2164                                                 | 2130                                                           | 2118                                                              | 2111                                                                    | 2124                                                     | 2178                                                     | 2069                                                                       |
| たんぱく質 (g)    | 82.9                                                 | 81.5                                                           | 82.3                                                              | 80.4                                                                    | 82.9                                                     | 83.2                                                     | 83.8                                                                       |
| 脂質 (g)       | 58.5                                                 | 58.4                                                           | 61.9                                                              | 61.9                                                                    | 61.4                                                     | 52.6                                                     | 59.3                                                                       |

|              | 1 5 日 (月)                                                    | 1 6 日 (火)                                                   | 1 7 日 (水)                                                       | 1 8 日 (木)                                                 | 1 9 日 (金)                                                       | 2 0 日 (土)                                            | 2 1 日 (日)                                                                 |
|--------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 朝 食          | ご飯/パン<br>チキンボール煮<br>豆サラダ<br>りんご缶<br>牛 乳                      | ご飯<br>とろろ昆布汁<br>さつま揚げの炒め物<br>里芋煮<br>納豆<br>牛 乳               | ご飯/パン<br>ポテトのカレー煮<br>サラミサラダ<br>バナナ<br>牛 乳                       | ご飯<br>すまし汁<br>高野豆腐の煮物<br>青菜のわさび和え<br>りんご缶<br>牛 乳          | ご飯/パン<br>コンソメスープ<br>ウインナーのケチャップ炒め<br>キャベツとコーンのサラダ<br>バナナ<br>牛 乳 | ご飯<br>味噌汁<br>和風オムレツ<br>きのこの煮浸し<br>バナナ<br>牛 乳         | ご飯<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>大根サラダ<br>黄桃缶<br>牛 乳                                 |
| 昼 食          | ご飯<br>中華風スープ<br>鰯の南蛮タルタルソース<br>ビーフンの炒め物<br>中華風サラダ<br>マンゴープリン | とろとろオムライス<br>カリフラワーのスープ<br>アスパラときのこの炒め物<br>トマトのサラダ<br>ヨーグルト | ※選択食<br>◎ちゃんぽん<br>◎ご飯・中華スープ・鰯のピリ辛煮<br>餃子<br>いんげんの辛子和え<br>カットパイン | 三色丼<br>味噌汁<br>茄子のしぎ焼き<br>春菊のおかか和え<br>ぶどうゼリー               | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉の山椒焼き<br>さつま芋と鶏肉の煮物<br>菜の花の和え物<br>オレンジ           | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉の味噌焼き<br>厚揚げの生姜煮<br>胡瓜のもろみ和え<br>洋なし缶 | ※選択食<br>◎肉そば<br>◎ご飯・すまし汁・鶏肉の照り焼き<br>里芋の柚子味噌<br>春菊の白和え<br>みかん<br>♪誕生日デザート♪ |
| 夕 食          | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の三色巻き<br>かぶの煮付け<br>小松菜の和え物<br>オレンジ            | ご飯<br>赤だし<br>擬製豆腐<br>ごぼうと白滝の利休煮<br>胡瓜とちくわの和え物<br>もも缶        | ご飯<br>ボークチャップ<br>ほうれん草のソテー<br>セロリのサラダ<br>ジョア                    | ご飯<br>コーンポタージュ<br>鰻のムニエル<br>青梗菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>キウイフルーツ | ご飯<br>わかめスープ<br>鶏肉のピリ辛焼き<br>もやしの中華炒め<br>パンサンスー<br>ヨーグルト         | ご飯<br>白身魚のチーズ焼き<br>チリコンカン風<br>ほうれん草のサラダ<br>青りんごゼリー   | ご飯<br>青梗菜のスープ<br>鰻の中華あんかけ<br>冬瓜の含め煮<br>中華風和え物<br>カットマンゴー                  |
| エネルギー (kcal) | 2156                                                         | 2153                                                        | 2123                                                            | 2096                                                      | 2203                                                            | 2077                                                 | 2108                                                                      |
| たんぱく質 (g)    | 83.3                                                         | 80.1                                                        | 81.4                                                            | 82.9                                                      | 80.6                                                            | 85.6                                                 | 83.3                                                                      |
| 脂質 (g)       | 60.3                                                         | 63.2                                                        | 63.6                                                            | 55.6                                                      | 62.7                                                            | 57.7                                                 | 58.9                                                                      |

|              | 2 2 日 (月)                                                | 2 3 日 (火)                                                     | 2 4 日 (水)                                                              | 2 5 日 (木)                                                                  | 2 6 日 (金)                                               | 2 7 日 (土)                                               | 2 8 日 (日)                                                            |
|--------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝 食          | ご飯/パン<br>野菜スープ<br>ポイルウインナー<br>ブロッコリーのサラダ<br>バナナ<br>牛 乳   | ご飯<br>なめこ汁<br>ハムエッグ<br>大根とさつま揚げの煮物<br>バナナ<br>牛 乳              | ご飯/パン<br>ポトフ<br>フレンチサラダ<br>バナナ<br>牛 乳                                  | ご飯<br>かき玉汁<br>はんぺんの煮物<br>ハムと白菜の炒め物<br>みかん缶<br>牛 乳                          | ご飯/パン<br>大豆入り野菜スープ<br>スクランブルエッグ<br>わかめサラダ<br>バナナ<br>牛 乳 | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナーといんげんの炒め物<br>三色野菜のおかか和え<br>バナナ<br>牛 乳 | ご飯<br>味噌汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>バナナ<br>牛 乳                  |
| 昼 食          | 麦ご飯<br>味噌汁<br>鰯のレモン蒸し<br>かぶと豚肉のさつと煮<br>キャベツの柚子和え<br>ヤクルト | ご飯<br>野菜ワンタンスープ<br>ブルコギ<br>蒸し茄子<br>春雨サラダ<br>カットパイン            | ※選択食<br>◎たらのクリームパスタ<br>◎ご飯・鰻のクリームソース<br>スパニッシュオムレツ<br>角切りサラダ<br>野菜ジュース | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>ぜんまいの炒め煮<br>春菊のお浸し<br>ヨーグルト                            | ご飯<br>野菜汁<br>焼き鳥風<br>長芋のマヨ炒め<br>トマトと胡瓜のサラダ              | ご飯<br>すまし汁<br>五目蒸し卵 銀あん<br>切干大根<br>キャベツの胡麻和え<br>金時豆     | ※選択食<br>◎味噌ラーメン<br>◎ご飯・卵スープ・鶏肉の香味焼き<br>春巻き<br>胡瓜とザーサイの和え物<br>カットマンゴー |
| 夕 食          | ご飯<br>ほうれん草のスープ<br>照り焼きハンバーグ<br>海老のアヒージョ風<br>シーザーサラダ     | わかめご飯<br>すまし汁<br>鰯の味噌煮<br>野菜つみれの煮物<br>菜の花の辛子和え<br>フルーツ入りヨーグルト | ご飯<br>椎茸のスープ<br>鶏肉のさっぱり煮<br>南瓜の中華煮<br>青菜のナムル<br>杏仁豆腐                   | ※選択食<br>ご飯<br>オニオンスープ<br>◎鰻の黄金焼き<br>◎牛肉のおろしソース<br>青菜のソテー<br>にんじんラペ<br>りんご缶 | ご飯<br>味噌汁<br>蒸し・鰻の野菜あん<br>茄子の炒め物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>洋なし缶  | ご飯<br>煮豚<br>ビーマンとツナの炒め物<br>帆立と胡瓜の酢の物<br>のむヨーグルト         | ご飯<br>はんぺんフライとハンバーグ<br>かぶのスープ煮<br>グリーンサラダ<br>キウイフルーツ                 |
| エネルギー (kcal) | 2112                                                     | 2190                                                          | 2086                                                                   | 2121                                                                       | 2109                                                    | 2146                                                    | 2161                                                                 |
| たんぱく質 (g)    | 80.6                                                     | 82.6                                                          | 81.2                                                                   | 81.9                                                                       | 83.2                                                    | 81.2                                                    | 82.2                                                                 |
| 脂質 (g)       | 60.6                                                     | 62.4                                                          | 63.5                                                                   | 58.7                                                                       | 61.5                                                    | 61.7                                                    | 60.4                                                                 |

|              | 2 9 日 (月)                                              | 3 0 日 (火)                                              | 3 1 日 (水)                                                        | <div>【1月の予定】<br/>1 日 (火) 元旦<br/>江戸前雑煮風などお正月料理を提供します。<br/>7 日 (月) 人日の節句<br/>1 3 日 (土) 手作りおやつ<br/>間食にお汁粉を提供します。<br/>2 1 日 (日) 誕生日会<br/>間食にデザートを提供します。<br/><br/>【選択食】<br/>1 1 日 (木) 夕食<br/>(A) かじきのオーロラソース<br/>(B) チキンカツ<br/>2 5 日 (木) 夕食<br/>(A) 鰻の黄金焼き<br/>(B) 牛肉おろしソース<br/>※選択食の入力はお早めに！<br/><br/>1 2 日 (金) に、のぞみはやて出張調理を行います♪<br/><br/>1 月の検食当番は「あさひユニット」です。<br/><br/>※都合により献立を変更することがあります。</div> <div></div> | <div>～あけましておめでとうございます。～<br/><br/>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。<br/>当施設では、ご利用者一人ひとりに対応した食事提供は<br/>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、<br/>おいしい食事の提供に努めています。<br/>どうぞ、今年もよろしくお願いいたします。<br/><br/>「七草」として知られている1月7日。この日は五節句の<br/>一番最初、「人日（じんじつ）の節句」にあたります。<br/>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<br/>一年間の無病息災を祈る日です。<br/>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、<br/>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<br/>伝わった「人日（じんじつ）」の風習とが混じり合っ<br/>て、人々の間に根づいたものです。<br/>7 日にご飯の方には「七草風ご飯」をお粥の方には「七草風<br/>粥」を提供します。<br/><div></div></div> |  |
|--------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 朝 食          | ご飯/パン<br>トマトスープ<br>目玉焼き<br>白菜のソテー<br>りんご缶<br>牛 乳       | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナーとキャベツのソテー<br>いんげんの昆布和え<br>バナナ<br>牛 乳 | ご飯/パン<br>ごぼうスープ<br>ミートボール<br>さっぱりサラダ<br>バナナ<br>牛 乳               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 昼 食          | ご飯<br>とろろ汁<br>鰯の西京焼き<br>豆腐揚げの煮付け<br>菜の花としめじの和え物<br>みかん | ご飯<br>にら玉スープ<br>麻婆豆腐<br>冬瓜のくず煮<br>青梗菜と木耳の和え物<br>カットパイン | ※選択食<br>◎胡麻味噌きしめん<br>◎ご飯・すまし汁・鰯の照り焼き<br>大根のおかか煮<br>胡瓜の梅和え<br>ジョア |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 夕 食          | ハヤシライス<br>小松菜のスープ<br>豆苗と卵のソテー<br>和風サラダ<br>ヨーグルト        | ご飯<br>すまし汁<br>鰯のたらこ焼き<br>さつま芋の甘煮<br>菜種和え<br>はちみつレモンゼリー | ご飯<br>味噌かつ<br>里芋といかの煮物<br>春菊の和え物<br>オレンジ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| エネルギー (kcal) | 2150                                                   | 2128                                                   | 2077                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| たんぱく質 (g)    | 82.1                                                   | 81.4                                                   | 82.9                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 脂質 (g)       | 61.9                                                   | 58.4                                                   | 59.6                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 1 月 平均       |                                                        | エネルギー (kcal)                                           | 2131                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|              |                                                        | たんぱく質 (g)                                              | 82.4                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|              |                                                        | 脂 質 (g)                                                | 60.4                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |