

## (献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。  
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

## (内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。

1月

## 予定献立表



日付	1/2 お正月献立 昼食: ごはん マグロ刺身 蕪かにあんかけ とろろ汁 ブリ	1/3 正月献立 昼食: ちらし寿司 肉じゃが 小松菜の辛し和え 茶碗蒸し	1月1日 (木) ごはん みそ汁 (玉葱) お正月盛り合わせ いちごゼリー	1月2日 (金) ごはん みそ汁 (南瓜) 厚揚げの煮物 のり佃煮 栗きんとん	1月3日 (土) ごはん みそ汁 (えのき) ごぼう半平の煮付 しそ昆布佃煮 ソフトわかさぎ	1月4日 (日) ごはん みそ汁 (茄子) チキンボールの煮付 ピーマン漬 味付けなめ茸
朝食						
10時	1/7 七草がゆ献立 昼食: 七草がゆ 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 青梗菜の和え物 すまし汁	1/21 誕生日献立 昼食: ちらし寿司 白身魚のフリッター 青梗菜の和え物 茶碗蒸し おやつ: 抹茶ケーキ	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食						
おやつ (DM)						
夕食	1/14 バイキング献立 昼食: おにぎり (梅・昆布) 卵粥 ミートローフ クリームコロッケ アスパラと卵の炒め物 豚汁 チョコレート チョコレートムース					
職員						

エネルギー				1,414kcal	1,423kcal	1,419kcal	1,382kcal
たんぱく質				51.8 g	63.7 g	55.4 g	62.5 g
脂質				34.0 g	36.7 g	24.7 g	31.8 g
食塩				5.4 g	7.1 g	10.5 g	9.7 g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし

1月

## 予定献立表



日付	1月5日（月）	1月6日（火）	1月7日（水）	1月8日（木）	1月9日（金）	1月10日（土）	1月11日（日）
朝食	ごはん みそ汁（じゃが芋） 野菜つみれの煮付 のり佃煮 胡瓜漬	バタースティック ブロッコリーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 肉詰め稻荷の煮付 味付けなめ茸 しそ昆布佃煮	黒糖パン ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（油揚げ） がんもの煮物 たくあん漬 昆布豆	ごはん みそ汁（えのき） ごぼう半平の煮付 梅干し 胡瓜漬	ごはん みそ汁（キャベツ） エビ団子の煮物 べったら漬け しその実漬
10時	ヤクルト		ヤクルト	ヤクルト	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 蒸し鶏の梅ダレ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ みそ汁（大根）	うどん 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ヨーグルト 麵禁：野菜コロッケ	七草粥 鯖の塩焼き きんぴらごぼう チングン菜の和え物 すまし汁（しめじ）	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 長芋の白煮 ほうれん草の和え物 すまし汁（花麩）	鶏葱丼 高野豆腐の煮物 小松菜の辛し和え みそ汁（大根）	ごはん チーズ入りキッシュ こふき芋 ブロッコリーと胡瓜のサラダ コンソメスープ	五目ごはん 赤魚の西京焼き 菜花の胡麻和え 具だくさん汁 おじや：きんぴらごぼう
おやつ (DM)	たい焼き (煎餅)	水ようかん (キウイ)	上用饅頭 (II)	ココアワッフル (オレンジ)	今川焼 (おかき)	スナック (II)	ドームケーキ (バナナ)
夕食	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 小松菜の卵とじ キャベツとわかめの甘酢和え グレープゼリー	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁（しめじ）	ごはん 豆腐のとろみ煮 切干大根の煮物 もずくと胡瓜の酢の物 フルーチェ	ごはん カレイの塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 菜花のわさび和え みそ汁（白菜）	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼き ピーマンの炒め物 もやしのゆかり和え バナナ	ごはん 豚肉のキムチ炒め 大根と竹輪の煮物 チングン菜の和え物 オレンジ	ごはん 肉豆腐 さつま芋の煮物 ほうれん草のおかか和え グレープゼリー
職員	オムレツのきのこあんかけ	野菜コロッケ	イカドーナツフライ	カレイの香味焼き	春巻き	白身魚のフリッター	きんぴらごぼう

エネルギー	1,418kcal	1,410kcal	1,433kcal	1,437kcal	1,407kcal	1,396kcal	1,427kcal
たんぱく質	57.2 g	47.1 g	52.0 g	59.6 g	62.5 g	49.5 g	62.7 g
脂質	43.1 g	47.1 g	46.9 g	44.4 g	43.2 g	28.6 g	36.9 g
食塩	8.7 g	6.5 g	9.1 g	7.1 g	7.9 g	10.9 g	8.5 g

献立は都合により、変更になる事があります。

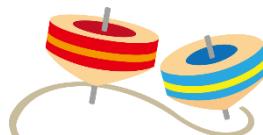
そば

厚揚げ丼

老健 ひざし

1月

## 予定献立表



日付	1月12日（月）	1月13日（火）	1月14日（水）	1月15日（木）	1月16日（金）	1月17日（土）	1月18日（日）
朝食	ごはん みそ汁（しめじ） 半平の煮付 さくら漬 昆布豆	バタースティック カリフラワーのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（大根） お好み半平の煮付 しば漬 のり佃煮	黒糖パン ミートボール 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 野菜つみれの煮付 味付けなめ茸 ピーマン漬	ごはん みそ汁（じゃが芋） ほうれん草の煮びたし しその実漬 胡瓜漬	ごはん みそ汁（えのき） 切干大根の煮物 さくら漬 梅干し
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	豚丼 エビ焼壳 小松菜の和え物 みそ汁（じゃが芋）	ごはん 白身魚の幽庵焼き ブロッコリーの塩炒め マカロニサラダ みそ汁（白菜）	ごはん ミートローフ じゃが芋の煮物 胡瓜とツナの和え物 黄桃缶	ナポリタン 南瓜コロッケ 菜花の和え物 コンソメスープ 麵禁：厚焼き玉子	ごはん 豚肉のオイスター炒め きんぴらごぼう チンゲン菜のかにかま和え みそ汁（キャベツ）	ごはん 肉団子の酢豚風 厚揚げの煮物 小松菜のナムル 中華スープ（なると）	ごはん 赤魚の煮付 茄子の煮物 菜花のわさび和え みそ汁（油揚げ）
おやつ (DM)	ドーナツ (おかき)	Caウエハース (〃)	最中 (オレンジ)	バウムクーヘン (〃)	チーズクリーム (〃)	かっぱえびせん (〃)	バナナカステラ (キウイ)
夕食	ごはん メバルのごまみそ焼き 切干大根の煮物 胡瓜とわかめの和え物 フルーチェ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁（豆腐）	ごはん 豆腐のチゲ鍋風 ひじきの煮付 小松菜のお浸し すまし汁（玉葱）	ごはん 白身魚の生姜煮 茄子の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁（なめこ）	ごはん 鯖の西京焼き さつま芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え キウイ	ごはん オムレツのトマトソースかけ 南瓜のいとこ煮 白菜の塩昆布和え オレンジゼリー	ごはん 牛肉の柳川風 チンゲン菜のソテー もずくと胡瓜の酢の物 バナナ
職員	春巻き	牛肉のオイスター炒め	赤魚の香味焼き	厚焼き玉子	白身魚の照り焼き	オムレツのきのこあんかけ	餃子

エネルギー	1,385kcal	1,394kcal	1,386kcal	1,430kcal	1,393kcal	1,384kcal	1,417kcal
たんぱく質	60.5 g	53.7 g	63.4 g	55.9 g	58.6 g	41.6 g	51.3 g
脂質	32.6 g	48.0 g	27.6 g	48.2 g	39.2 g	29.7 g	43.3 g
食塩	10.0 g	9.2 g	8.2 g	6.9 g	8.1 g	9.6 g	7.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

チリ豆腐丼

焼きそば

老健 ひざし

1月

## 予定献立表



日付	1月19日（月）	1月20日（火）	1月21日（水）	1月22日（木）	1月23日（金）	1月24日（土）	1月25日（日）
朝食	ごはん みそ汁（里芋） 厚揚げの煮物 しその実漬 たくあん漬	バタースティック プロッコリーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（豆腐） ごぼう半平の煮付 しそ昆布佃煮 胡瓜漬	黒糖パン ワインナー炒め みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁（大根） 半平の煮付 梅干し しば漬	ごはん みそ汁（南瓜） がんもの煮付 のり佃煮 さくら漬	ごはん みそ汁（白菜） いか団子の煮物 胡瓜漬 味付けなめ茸
10時	ヤクルト		ヤクルト	誕生日献立!!	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	焼きそば 春巻き ほうれん草のお浸し ヨーグルト 麺禁：ハ宝菜	ハヤシライス オムレツ コールスローサラダ フルーツポンチ	ちらし寿司 白身魚のフリッター チンゲン菜の和え物 茶碗蒸し おじや：焼壳	ごはん 豆腐の中華煮 もやしの中華炒め ほうれん草の和え物 白菜の柚子和え かきたま汁	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き ごぼうの炒り煮 白菜の柚子和え すまし汁（豆腐）	わかめごはん 豚肉と大豆のトマト煮 茄子のおかか煮 菜花の胡麻和え みそ汁（キャベツ）	ごはん 白身魚のムニエル こふき芋 グリーンサラダ ミネストローネ
おやつ (DM)	もみじ饅頭 (きな粉煎餅)	煎餅 (〃)	抹茶ケーキ (〃)	水ようかん (バナナ)	レモンケーキ (スナック)	黒棒名門 (オレンジ)	今川焼 (おかき)
夕食	ごはん 白身魚の山椒焼き 蕪の柚子煮 プロッコリーの和え物 すまし汁（花麩）	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 菜花のお浸し みそ汁（大根）	ごはん 鶏肉の南部焼 里芋の煮物 キャベツのマヨ和え ストロベリーゼリー	ごはん 豚肉の和風ソテー 筑前煮 小松菜の辛し和え みそ汁（茄子）	ごはん カレイの煮付 さつま芋のレモン煮 もやしの梅和え 黄桃缶	ごはん 野菜入り卵焼き 厚揚げとピーマンの甘辛煮 春雨の中華サラダ フルーチェ	ごはん 牛肉の辛み炒め チンゲン菜のソテー 南瓜サラダ オレンジ
職員	ハ宝菜	イカドーナツフライ	抹茶ケーキ	牛肉の辛み炒め	白身魚の生姜煮	野菜入り卵焼き	チョコババロア

エネルギー	1,399kcal	1,400kcal	1,404kcal	1,419kcal	1,395kcal	1,421kcal	1,398kcal
たんぱく質	55.8 g	48 g	55.1 g	62.7 g	55.8 g	60.9 g	52.7 g
脂質	33.2 g	44.2 g	40.9 g	55.7 g	35.9 g	38.7 g	43.4 g
食塩	8.4 g	8.6 g	7.9 g	9.1 g	7.4 g	9.4 g	7.4 g

献立は都合により、変更になる事があります。

1月

## 予定献立表



日付	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31日（土）	
朝食	ごはん みそ汁（玉葱） 半平の煮付 のり佃煮 たくあん漬	スナックパン ブロッコリーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（茄子） 切干大根の煮物 しば漬 昆布豆	黒糖パン ワインナー炒め パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（さつま芋） 小松菜の煮浸し べったら漬け 胡瓜漬	ごはん みそ汁（キャベツ） 半平の煮付 梅干し たくあん漬	
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	
昼食	ごはん 赤魚の粕漬け焼き きんぴらごぼう 小松菜の辛し和え みそ汁（南瓜）	ごはん 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜の煮浸し もやしのゆかり和え みそ汁（大根）	味噌ラーメン 餃子 菜花のかにかま和え ヨーグルト 麺禁：にら玉	ごはん 白身魚の梅肉ソース 厚揚げの煮物 胡瓜の塩昆布和え すまし汁（花麩）	ビビンバ丼 春巻き 大根と人参の甘酢和え わかめスープ	ごはん 鶏肉のクリームソースかけ さつま芋のソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	
おやつ (DM)	カスタードケーキ (キウイ)	イチゴクレープ (〃)	どら焼き (きな粉煎餅)	チケーキ (〃)	スナック (〃)	上用饅頭 (おかき)	
夕食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮付 白菜の塩昆布和え バナナ	ごはん 鯖の煮付 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁（豆腐）	ごはん 豆腐の甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 小松菜の和え物 すまし汁（しめじ）	ごはん 牛肉の時雨煮 チンゲン菜のソテー 里芋のわさび和え みそ汁（白菜）	ごはん カレイの香味焼き 肉じゃが 菜花の和え物 キウイ	ごはん 赤魚のおろし煮 もやしとピーマンの炒め物 南瓜サラダ フルーツカクテル	
職員	豚肉の和風ソテー	白身魚の香味焼き	にら玉	牛肉の時雨煮	焼壳	白身魚のムニエル	

エネルギー	1,365kcal	1,398kcal	1,401kcal	1,390kcal	1,399kcal	1,407kcal	
たんぱく質	51.4 g	54.3 g	53.8 g	52.9 g	56.4 g	49.5 g	
脂質	38.0 g	51.1 g	25.9 g	59.5 g	43.0 g	32.5 g	
食塩	8.4 g	8.0 g	9.3 g	7.9 g	7.8 g	8.8 g	

献立は都合により、変更になる事があります。

醤油ラーメン

天津飯

老健 ひざし