



週間献立表



28日

	12月 23日 月	12月 24日 火	12月 25日 水	12月 26日 木	12月 27日 金	12月 28日 土	12月 29日 日
朝	さつまいも粥 お味噌汁 厚焼き玉子 白菜の柚子あえ ジョア(いちご)	ダブルソフト/メイプルジャム (お粥/お漬物) コンソメスープ ウインナーソテー かぼちゃサラダ 飲むヨーグルト	麦ご飯/お味噌汁 ちくわの煮物 とろろいも お漬物 牛乳	ご飯/お味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のしらすあえ 佃煮 -	ロールパン/ブルーベリージャム (お粥/お漬物) コンソメスープ ナポリタンミートボール ほうれん草ソテー いちご牛乳	中華粥 お味噌汁 さつま揚げの煮物 チンゲン菜の和えもの ジョア(マスカット)	ご飯/お味噌汁 納豆 金平ごぼう お漬物 ヤクルト
昼	ご飯/お味噌汁 A:白身魚の竜田揚げ B:麻婆豆腐 海老焼売 いんげんのごまあえ フルーツ			ご飯/清まし汁 A:揚げ豆腐野菜あんかけ B:カレイの田楽焼き 切干大根の煮つけ なすのお浸し フルーツ	わかめご飯/お味噌汁 A:牛肉と里芋の煮物 B:あじのムニエル香味ソース 春雨ソテー ツナサラダ フルーツ	ご飯/お味噌汁 A:鶏肉のマヨソースあえ B:鮭のクリームソースかけ 大根のべっこう煮 フレッシュサラダ フルーツ	ご飯/お味噌汁 A:豚肉の塩麴焼き B:たらの唐揚げ~高菜タレ 五目豆 もやしの中華あえ フルーツ
おやつ	パンプディング (/プリン)			ババロア	蒸しパン ミルクかけ//ごまプリン	おしるこ	やわらかおかき (/淡雪ゼリー)
夕	ご飯/お味噌汁 さばの塩焼き ニラ炒め お漬物	ご飯/ワタンスープ えび玉あんかけ 里芋の含め煮 お漬物	ご飯/中華スープ 酢鶏 春雨サラダ お漬物	ご飯/お味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツの洋風煮 お漬物	ご飯/お味噌汁 さばのごま照り焼き 卵豆腐~銀あん お漬物	ご飯/お味噌汁 たらの香味ボン酢かけ 五目炒り煮 佃煮	ご飯/お味噌汁 洋風卵焼き 春菊の辛子あえ お漬物
カロリー	1709	1853	1515	1622	1649	1664	1583
たんぱく質	70.0	65.6	57.8	56.0	62.9	66.0	56.5
脂質	39.5	53.6	36.5	36.5	42.2	32.3	34.8
炭水化物	256.8	269.9	231.9	260.4	244.9	269.3	251.7
塩分	9.9	17.8	8.3	9.0	11.4	10.3	9.7

※おやつ () 内は(きざみ/きざみとろみ~ミキサー)食の対応メニューです。

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。



週間献立表



	12月 30日 月	12月 31日 火	1月 1日 水	1月 2日 木	1月 3日 金	1月 4日 土	1月 5日 日
朝	ご飯/お味噌汁 さばの塩焼き チンゲン菜のごまあえ お漬物	卵粥 お味噌汁 高野豆腐の含め煮 いんげんのごま酢あえ	ご飯/お味噌汁 おせち盛り合わせ <small>(伊達巻・紅白かまぼこ・黒豆)</small> ちくわと里芋の煮物 お漬物	ご飯/お味噌汁 肉詰めいなり煮物 ほうれん草のおかか和え 昆布豆	ご飯/お味噌汁 シーフード卵焼き 小松菜あえ 梅干し	コンソメ粥 ポタージュ ウイナーソテー カリフラワーの甘酢あえ	ご飯/コンソメスープ デミグラスミートボール 野菜ソテー お漬物
	ジョア(いちご)	飲むヨーグルト	牛乳	—	いちご牛乳	ジョア(マスカット)	ヤクルト
昼	A:味噌かつ丼 B:ご飯/さんまの煮つけ 清まし汁 きくらげ炒め かぶサラダ フルーツ	～年越し～ 年越しそば 天ぷら盛り合わせ さつま揚げとかぶの煮物 白菜のお浸し フルーツ	お赤飯/雑煮風 お刺身盛り合わせ 金平ごぼう 大根なます フルーツ	かにちらし寿司 赤だし味噌汁 鶏の野菜巻き 芋きんとん 菜の花のお浸し フルーツ	ゆかりご飯/清まし汁 天ぷら盛り合わせ 明太子はんぺん・黒豆 伊達巻・昆布巻き ほうれん草の白和え フルーツ	A:カレーライス B:ご飯/さばの煮つけ コンソメスープ カニクリームコロッケ フレッシュサラダ フルーツヨーグルト	ご飯/お味噌汁 A:豚肉のキムチ炒め B:白身魚のフリッター 青菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ
おやつ	黒糖饅頭 (/黒糖ムース)	ごまプリン	紅白饅頭 (/水ようかん)	ねりきり (/小豆ムース)	ココアワッフル <small>(ミルクかけ//チョコ/ババロア)</small>	人参蒸しパン <small>(ミルクかけ//人参&フルーツゼリー)</small>	紅茶ババロア
夕	ご飯/お味噌汁 厚揚げのそぼろあんかけ 白菜のフレンチサラダ 佃煮	ご飯/お味噌汁 あじの塩焼き ぜんまいの煮物 お漬物	ご飯/お味噌汁 牛皿 煮しめ 佃煮	ご飯/清まし汁 豚の角煮 いんげんのごまあえ お漬物	ご飯/けんちん汁 松風焼き 茶碗蒸し 煮豆	ご飯/お味噌汁 おでん 大豆とひじきのサラダ お漬物	ご飯/お味噌汁 たらのおろし煮 切り昆布の煮物 お漬物
1杯 -	1812	1597	1855	1661	1841	1865	1621
カボク質	66.5	66.7	70.0	56.7	74.5	63.1	62.1
脂質	49.5	35.5					
炭水化物	267.1	247.8					
塩分	8.8	9.4	10.4	9.7	10.4	10.9	9.6

※おやつ () 内は(きざみ/きざみとろみ～ミキサー)食の対応メニューです。

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。



週間献立表



	1月 6日 月	1月 7日 火	1月 8日 水	1月 9日 木	1月 10日 金	1月 11日 土	1月 12日 日
朝	ダブルソフト/はちみつ (お粥/お漬物) コンソメスープ オムレツ いんげんのサラダ ジョア(いちご)	七草粥 お味噌汁 つくね団子の照り煮 チンゲン菜のお浸し 飲むヨーグルト	ご飯/お味噌汁 温泉卵 大根の炒め煮 お漬物 牛乳	ご飯/お味噌汁 納豆 いんげんのそぼろ煮 お漬物 -	バターロール/ジャム (お粥/お漬物) ポタージュ 野菜ソテー 花野菜サラダ いちご牛乳	卵粥 お味噌汁 魚河岸揚げ含め煮 大根なます ジョア(マスカット)	ご飯/お味噌汁 だし巻き卵 ほうれん草の白和え お漬物 ヤクルト
昼	ご飯/お味噌汁 A:エビカツ B:カレイの和風ソースかけ 五目大豆煮 ナムル フルーツ	ご飯/お味噌汁 A:赤魚の煮つけ B:回鍋肉 (豚肉とキャベツの中華炒め) 切り昆布の煮物 ほうれん草の菊花あえ フルーツ	ご飯/具沢山汁 A:白身魚フライ&いかフライ B:中華五目豆腐 ちくわとかぶの含め煮 春菊のおかかあえ フルーツ	ご飯/お味噌汁 A:和風おろしハンバーグ B:メバルの香味焼き なすの味噌田楽 わかめサラダ フルーツ	A:かき揚げうどん B:ご飯/お味噌汁 /親子煮 里芋の含め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ	ご飯/お味噌汁 A:あじフライ B:鶏肉のクリーム煮 金平ごぼう かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯/清まし汁 A:豚肉の味噌漬焼き B:ぶり大根 野菜炒め もずく酢 フルーツ
おやつ	エクレア (/プリン)	クリームあんみつ (/クリーム水ようかん)	ココア蒸しパン (ミルクかけ//チョコ/ババロア)	フルーチェ	やわらかおかき (/淡雪ゼリー)	おしるこ 【鏡開き】	黒糖蒸しパン (ミルクかけ//黒糖ムース)
夕	ご飯/お味噌汁 さばの生姜煮 ビーフソテー お漬物	ご飯/清まし汁 炒り豆腐包み焼き カレー風味ジャーマンポテト お漬物	ご飯/お味噌汁 豚の角煮 じゃこ炒め お漬物	ご飯/清まし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 畑菜のおかかあえ お漬物	ご飯/お味噌汁 肉団子の甘酢煮 海老ともやしの炒めもの お漬物	ご飯/チンゲン菜スープ 豚肉と里芋の生姜炒め煮 えび焼売 佃煮	ご飯/お味噌汁 クロメバルの煮つけ 白菜の梅風味あえ お漬物
1杯分 -	1812	1539	1783	1644	1631	1703	1538
タンパク質	62.5	61.1	59.8	60.9	56.5	62.0	63.9
脂質							
炭水化物							
塩分	9.8	9.3	9.1	10.1	9.7	9.3	8.7

※おやつ () 内は(きざみ/きざみとろみ~ミキサー)食の対応メニューです。

※都合により変更することがあります。ご了承下さい。