

## 2021年1月度 献立表(常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1460	54.4	34.4	5.5

		日				月				火				水				木				金 1日				土 2日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食																					ご飯 スクランブルエッグ おろし和え				ご飯 なすの南蛮風炒め だし巻き卵			
	昼食																					ご飯 ミニおせち				ご飯 鮭の味噌マヨ焼き もやしのごま炒め 野菜のそぼろあんかけ			
	夕食																					ご飯 牛肉しぐれ煮 巾着煮 れん根のたらこ炒め				ご飯 豚肉の五目うま煮 里芋の柚子味噌煮 わかめと白菜のゴマ炒め			
		3日				4日				5日				6日				7日				8日				9日			
		1408	60.0	23.0	5.7	1379	54.9	31.8	4.9	1497	58.2	34.3	6.1	1453	61.6	35.8	5.1	1339	46.4	28.4	4.9	1519	60.5	35.0	7.1	1407	52.9	27.4	5.3
朝食	基本食	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め めかぶの酢の物				ご飯 人参しりしり(沖縄料理) きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 キャベツのスープ煮 ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 五目煮豆 絹さやツナ炒め				ご飯 かぶの煮物 シルバーサラダ				ご飯 厚揚げのカツ煮風 おくらと昆布のゴマ和え				ご飯 大根とあさりの煮浸し カリフラワーと卵のサラダ			
	昼食	ご飯 鶏団子のケチャップ味 白菜のブイヨンスープ煮 根菜と豚のカレー炒め				ご飯 大根と豚肉の塩味煮 カラピーマンのソース炒め えび団子のスープ煮				赤飯 ぶりの幽庵焼き 五色なます 金平ごぼう				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 かにかま玉子ロール 小松菜と干しエビの煮浸し				ご飯 千草焼き エビとトマトのスパゲッティ 白菜の炒め煮				ご飯 鮭そぼろ丼 インゲンとしらすのソテー キャベツと豆のトマト煮				ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 塩麹かぼちゃの煮物 白菜と厚揚げの中華炒め			
	夕食	ご飯 ほっけの幽庵焼き ポークビーンズ 竹輪の甘辛煮				ご飯 めばるのみそ漬け焼き 洋風炒り豆腐 小松菜のたらこ炒め				ご飯 高野とつくねの煮物 青菜とあさりのパスタ 竹輪とわかめの酢味噌あえ				ご飯 さわらの西京焼き あさりとまいたけの玉子とじ きゅうりと油あげのなます				ご飯 鶏肉の香味焼き 青菜ときこの煮浸し コールスロー				ご飯 松風焼き さつま芋のジャーマンポテト 人参のごま味噌和え				ご飯 あじの蒲焼 じゃが芋とピーマンのソテー こんにゃくとごぼうの味噌煮			

## 2021年1月度 献立表(常食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1460	54.4	34.4	5.5

		日				月				火				水				木				金				土			
		10日				11日				12日				13日				14日				15日				16日			
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1524	51.9	47.3	4.7	1411	50.7	31.1	4.8	1498	71.1	30.8	7.9	1444	53.8	40.7	5.3	1504	55.8	35.1	4.8	1370	51.7	30.3	5.5	1442	54.5	25.4	5.6
	基本食	ご飯 切干大根のおかず炒め 豆苗とベーコン炒め	ご飯 麩とツナの炒め物 さつま芋の白和え	ご飯 けんちん煮 カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め ほうれん草ごま和え	ご飯 かぼちゃのスープ煮 アスパラマヨ和え	ご飯 切干大根と高野の煮物 ほうれん草の白和え	ご飯 かにとチンゲン菜の玉子とじ 竹輪の甘辛煮																					
昼食	基本食	1487	52.2	35.0	4.7	1428	51.4	30.0	7.0	1393	50.2	34.4	5.0	1540	57.5	46.7	5.4	1474	59.2	31.9	6.9	1656	51.3	59.3	6.3	1496	50.8	36.3	5.2
	基本食	ご飯 鮭の磯辺焼き きのこほうれん草の和風スパゲッティ 豚とキャベツの味噌炒め	ご飯 豚肉の五目うま煮 里芋の柚子味噌煮 ポークビーンズ	散らし寿司 カレイのゴマ焼き 卵豆腐	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 青菜とじゃこの煮びたし ピーマン炒め	ご飯 たら卵マヨネーズ焼き 鶏肉とブロッコリーの炒め物 中華風煮	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 卵とアスパラオイスター炒め 大根とさばの炒め煮	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 さつま芋のバター炒め ほうれん草ときのこのソテー																					
夕食	基本食	1487	52.2	35.0	4.7	1428	51.4	30.0	7.0	1393	50.2	34.4	5.0	1540	57.5	46.7	5.4	1474	59.2	31.9	6.9	1656	51.3	59.3	6.3	1496	50.8	36.3	5.2
	基本食	ご飯 牛すき焼き 竹の子のみそ炒め 青菜のじゃこ和え	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き アスパラとベーコンにんにく炒め えのきの酢の物	ご飯 鶏肉のあっさり煮 チリコンカン 白菜の生姜和え	ご飯 さばの塩焼き ちくわとキャベツの味噌炒め 酢の物	ご飯 豚の鉄板焼き 里芋の鳴門煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 ホキの照り煮 麻婆春雨 人参としめじの甘辛煮	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め 炊き合わせ 青菜のからし和え																					
朝食	基本食	1487	52.2	35.0	4.7	1428	51.4	30.0	7.0	1393	50.2	34.4	5.0	1540	57.5	46.7	5.4	1474	59.2	31.9	6.9	1656	51.3	59.3	6.3	1496	50.8	36.3	5.2
	基本食	ご飯 じゃがいものじゃこバター 洋風切り干し大根	ご飯 マーボーキャベツ きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 青菜の磯和え エリンギのオイスター炒め	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 かにかま玉子ロール	ご飯 目玉焼き 海藻サラダ	ご飯 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め みつばのマヨネーズ和え	ご飯 いんげんの甘辛炒め 白菜とハムのサラダ																					
昼食	基本食	1487	52.2	35.0	4.7	1428	51.4	30.0	7.0	1393	50.2	34.4	5.0	1540	57.5	46.7	5.4	1474	59.2	31.9	6.9	1656	51.3	59.3	6.3	1496	50.8	36.3	5.2
	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 揚げ出し豆腐 鶏と玉ねぎの旨煮	豚汁うどん 白菜と鶏のミルク煮 バナナ	ご飯 ハンバーグトマトソース 自家製豆腐 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め	ご飯 さわらの揚げ煮 ソーセージの酢豚風 じゃが芋とベーコンのソテー	炊き込みご飯 豚とれん根の照り煮 かぼちゃのいとこ煮 青菜とあさりのソテー	ご飯 牛丼 きのこひじきの中華煮物 なすの味噌炒め	ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 里芋の海苔まぶし ビビンバ風																					
夕食	基本食	1487	52.2	35.0	4.7	1428	51.4	30.0	7.0	1393	50.2	34.4	5.0	1540	57.5	46.7	5.4	1474	59.2	31.9	6.9	1656	51.3	59.3	6.3	1496	50.8	36.3	5.2
	基本食	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 大根の梅和え ピーマンの三色金平	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ 炊き合わせ おから	ご飯 ぶりの焼き浸し ササミとほうれん草のゴママヨ和え グリーンピースのバターソテー	ご飯 鶏の照り焼き もやしのチャンプルー 大葉の酢の物	ご飯 メバルの煮付け ひじきの白和え なすのオランダ煮	ご飯 肉じゃが キャベツさばのトマト煮 もやしナムル柚子こしょう	ご飯 鮭のバター醤油焼き 高菜ピーマン ブロッコリーとかにかま炒め																					

## 2021年1月度 献立表(常食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1460	54.4	34.4	5.5

		日				月				火				水				木				金				土			
		24日				25日				26日				27日				28日				29日				30日			
		1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1350	47.9	30.9	4.2	1395	54.2	27.7	5.6	1340	52.1	26.5	4.7	1499	51.3	33.8	4.3	1578	43.2	37.4	6.2	1339	52.8	27.5	5.1	1545	57.1	37.6	5.8
	ご飯	青菜とベーコンスープ煮浸し				ひじきとツナ炒め				きのこのクリーム煮				かぼちゃのバター焼き				彩りビーフン				小松菜と油揚げの中華煮浸し				ごぼうの甘辛煮			
		きのこと絹さや炒め				だし巻き卵				にら卵炒め				ピーマンのコンソメ炒め				酢の物				エリンギとピーマンの金平風				人參金平			
昼食	基本食	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
		鶏肉のカレー焼き				赤魚の塩麹梅焼き				豚肉と白菜の含め煮				擬製豆腐				チキンカレー				鶏の生姜照り焼き				ガパオライス			
		厚揚げのおくらおろし煮				かぼちゃサラダ				五目巾着				玉ねぎとベーコンの和風パスタ				根菜サラダ				ハムのマリネ				厚揚げとしらたきの煮もの			
	エリンギと豚のバターしょうゆ炒め				白菜とウインナーの中華煮				パスタと野菜のソテー				鶏肉と小松菜のホイコーロー				バナナ				昆布と切干の炒め煮				ソース焼きそば				
夕食	基本食	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
		白菜と海鮮塩炒め				親子煮				かれの味噌煮				チンジャオロース				おでん				たらのおろし煮				豚肉のケチャップ炒め			
		かぼちゃのほっくり煮				ミニポトフ				鶏肉ときのこの甘辛煮				じゃが芋のピリ辛煮				茄子カレー				八宝菜風				じゃが芋の煮付け			
	キャベツの梅おほか				海藻和え				アスパラガスのごまマヨ和え				切干大根の胡麻和え				生姜醤油和え				青梗菜の辛子和え				ひじきと野菜のゴマ炒め				
		31日																											
		1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩																								
		1286	47.5	25.2	5.3																								
朝食	基本食	ご飯																											
		真砂炒め																											
		モロヘイヤソテー																											
昼食	基本食	ご飯																											
		オムレツクリームソース																											
		キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め																											
	根菜と豚のカレー炒め																												
夕食	基本食	ご飯																											
		ほっけの塩焼き																											
		じゃこと野菜のソテー																											
	竹輪のゆかり和え																												