



# 2022年1月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1431	54.4	35.2	221.0	5.9

		日 9日					月 10日					火 11日					水 12日					木 13日					金 14日					土 15日																																																																																																																																		
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																														
朝食	基本食	1397	54.5	29.1	215.2	5.7	1314	53.5	26.8	210.2	5.4	1480	54.4	46.0	211.8	5.1	1363	49.0	31.9	224.8	7.2	1357	51.1	26.4	219.4	5.4	1409	47.8	34.6	225.1	4.9	1390	52.1	37.3	215.7	4.8																																																																																																																														
		ご飯 インゲンとしらすのソテー 人参とツナのカレー炒め	ご飯 白菜と厚揚げの中華炒め 大葉の酢の物	ご飯 きのこほうれん草の和風スパゲッティ カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し えのきの酢の物	ご飯 野菜のクリーム煮 白菜の生姜和え	ご飯 ビーフン炒め 人参とおくらのサラダ	ご飯 きのこのボン酢炒め いんげんのピーナッツ和え	昼食	基本食	ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 大根とあさりの煮浸し	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ じゃが芋とピーマンのソテー 切干大根のおかず炒め	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め 麩とツナの炒め物	豚汁うどん 塩麹かぼちゃの煮物 小松菜のソース炒め	ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ チリコンカン 厚揚げとなすのピーナッツ炒め	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 かぼちゃのスープ煮 ちくわとキャベツの味噌炒め	ご飯 クロメヌケの味噌マヨ焼き 付け合わせ 小松菜とウインナーのクリーム煮 切干大根と高野の煮物	夕食	基本食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め えび団子と根菜和風スープ煮 昆布の佃煮	ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ エビと菜の花の炒め物 豆苗と揚げのボン酢和え	ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー 付け合わせ 信田巻 あさりの酢の物	ご飯 メルのみニエルタルタル添え 付け合わせ ポークビーンズ カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 鶏肉じゃが 大根の煮物 ほうれん草ごま和え	ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ なすの南蛮風炒め めかぶのねばねばサラダ	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 中華風煮 わかめとツナの酢の物			16日					17日					18日					19日					20日					21日					22日							1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	朝食	基本食	1381	52.0	37.8	209.4	5.3	1524	61.5	37.0	221.9	5.6	1629	63.9	52.4	215.7	6.5	1465	51.9	45.5	214.1	6.4	1413	56.7	32.0	226.1	5.7	1519	69.6	27.9	218.2	8.7	1470	56.0	38.7	226.5	6.0			ご飯 卵とプロックリーオイスター炒め 人参としめじの甘辛煮	ご飯 さつま芋の味噌バター きのこ絹さや炒め	ご飯 鶏と玉ねぎの旨煮 ピーマンの三色金平	ご飯 大根サラダオイマヨ味 おから	ご飯 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 かぼちゃのいとこ煮 アスパラバター醤油炒め	昼食	基本食	ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 豚肉とピーマンの味噌炒め けんちん煮	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ なすのひき肉炒め	ご飯 牛丼 里芋とさくらえび煮 キャベツの浅漬け	あさりときのこの炊き込みご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし ごぼうサラダ	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ ほうれん草のゴママヨ和え 春雨の旨煮	ご飯 散らし寿司 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ プチデザート	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 巾着煮 ひじきの白和え	夕食	基	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		16日					17日					18日					19日					20日					21日					22日																																																																																																																																		
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																														
朝食	基本食	1381	52.0	37.8	209.4	5.3	1524	61.5	37.0	221.9	5.6	1629	63.9	52.4	215.7	6.5	1465	51.9	45.5	214.1	6.4	1413	56.7	32.0	226.1	5.7	1519	69.6	27.9	218.2	8.7	1470	56.0	38.7	226.5	6.0																																																																																																																														
		ご飯 卵とプロックリーオイスター炒め 人参としめじの甘辛煮	ご飯 さつま芋の味噌バター きのこ絹さや炒め	ご飯 鶏と玉ねぎの旨煮 ピーマンの三色金平	ご飯 大根サラダオイマヨ味 おから	ご飯 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 かぼちゃのいとこ煮 アスパラバター醤油炒め	昼食	基本食	ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 豚肉とピーマンの味噌炒め けんちん煮	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ なすのひき肉炒め	ご飯 牛丼 里芋とさくらえび煮 キャベツの浅漬け	あさりときのこの炊き込みご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし ごぼうサラダ	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ ほうれん草のゴママヨ和え 春雨の旨煮	ご飯 散らし寿司 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ プチデザート	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 巾着煮 ひじきの白和え	夕食	基	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																																																																																																																																										

## 2022年1月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1431	54.4	35.2	221.0	5.9

		日 16日					月 17日					火 18日					水 19日					木 20日					金 21日					土 22日									
本食	鮭のバター醤油焼き 付け合わせ 大根とツナの炒め物 こんにゃくのピリ辛炒め	チキンときのこのケチャップ炒め 高野の含め煮 洋風切り干し大根					さばの蒲焼 付け合わせ 炒り豆腐 きゅうりとちくわのおかか和え					和風焼肉 厚揚げの炊き合わせ エリンギのオイスター炒め					ほっけの塩焼き 付け合わせ ポークチャップ 酢の物					鶏肉と野菜炒め物 じゃがの煮っころがし 海藻サラダ					ぶりの梅みそ焼き 付け合わせ 青菜とあさりのソテー みつばのマヨネーズ和え														
		23日					24日					25日					26日					27日					28日					29日									
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
		1414	63.9	34.1	218.2	7.3	1296	49.3	24.6	221.9	4.6	1439	56.0	36.3	224.8	7.1	1424	57.3	34.1	220.8	5.6	1377	52.3	30.0	224.5	5.4	1638	48.1	45.6	255.2	6.3	1285	48.4	29.1	212.1	4.8					
朝食	基本食 ご飯 きのこひじきの中華煮物 モロヘイヤソテー	ご飯 かにとチンゲン菜の玉子とし キャベツの梅マヨ和え					ご飯 豆苗と春雨の炒め物 きゃべつのおかか和え					ご飯 白菜とウインナーの中華煮 海藻和え					ご飯 ほうれん草の炒め物 さつま芋の白和え					ご飯 玉ねぎとベーコンの和風パスタ キャベツのツナ和え					ご飯 カリフラワーチーズ ビーンズサラダ														
昼食	基本食 ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 付け合わせ いんげんの甘辛炒め キャベツツナのトマト煮	ご飯 白菜と海鮮塩炒め丼 さつま芋の塩麹煮 インゲンと豚の味噌炒め					ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ ひじきとツナ炒め かぼちゃのほっくり煮					ご飯 あじのあんかけ 小松菜の卵とし クラムチャウダー					ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのバター焼き 鶏肉ときのこの甘辛煮					ご飯 チキンカレー 根菜サラダ バナナ					ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ にらのオイスターソース炒め 茄子カレー														
夕食	基本食 ご飯 豚の卵とし 高野の煮合せ 高菜のじゃこ炒め	ご飯 たらのカレームニエル 付け合わせ ビビンバ風 絹さやの土佐和え					ご飯 擬製豆腐 エリンギと豚のバターしょうゆ炒め めかぶのねばねばサラダ					ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 かぼちゃサラダ あさりとにらの炒め物					ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ スパ卵サラダ ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 チンジャオロース さつま芋ほっくり煮 酢の物					ご飯 厚揚げと白菜の煮物 大根のあんかけ 酢の物														
		30日					31日																																		
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																														
		1453	57.4	23.2	237.3	4.9	1569	48.2	48.0	237.9	6.7																														
朝食	基本食 ご飯 豆乳シチュー 小松菜のさっと煮	ご飯 華風炒め めかぶの酢の物																																							
昼食	基本食 ご飯	ご飯																																							

## 2022年1月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1431	54.4	35.2	221.0	5.9

		日 30日	月 31日	火	水	木	金	土
夕食	食	鶏肉の韓国風玉子とじ さつま芋のオレンジ煮 ごぼうのバターソテー	ビーフシチュー キャベツとツナサラダ バナナ					
	基本食	ご飯 かれのいの幽庵焼き 付け合わせ かぼちゃのマーボー風 人参金平	ご飯 肉豆腐 かにかま玉子ロール 青菜のわさび和え					