

1月の予定献立

													令和05年01月01日(日)													
朝	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">あけまして おめでとう ございます</p>											御飯 だし巻卵 畑菜の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(うず巻き麩・えのき カルシウム牛乳														
昼												<新春お祝い御膳> 赤飯 ぶりの照り焼き 煮しめ 祝い肴 紅白おろしなます フルーツ(みかん) お雑煮風														
おやつ												干支饅頭														
夕												御飯 豚肉のポン酢炒め 青菜のお浸し 浅漬け(かぶ) みそ汁(南瓜・豆苗)														
													エネルギー	1721kcal												
													蛋白質	68g												
													脂質	43.6g												
													炭水化物	274.1g												
													食塩	8.8g												
													カルシウム	905mg												
													鉄	12.1mg												
													令和05年01月02日(月)		令和05年01月03日(火)		令和05年01月04日(水)		令和05年01月05日(木)		令和05年01月06日(金)		令和05年01月07日(土)		令和05年01月08日(日)	
朝	御飯 がんもの煮物 春菊のごまよごし 白花豆 みそ汁(椎茸・油揚げ) ヨーグルト	御飯 かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのしらす和 うめびしお みそ汁(なめこ・小松菜 カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁(青菜・おつゆ麩 ジョア	御飯 五目卵焼き ほうれん草のごま和え のり佃煮 みそ汁(人参・キャベツ カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・おつゆ麩 カルシウム牛乳	御飯 オムレツ オクラのドレッシング和 かつおおかか みそ汁(白菜・うず巻き麩 カルシウム牛乳	御飯 納豆 ちくわとしろなの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(南瓜・大根菜) カルシウム牛乳																			
昼	御飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の錦糸和え フルーツ(メロン) お吸物(てまり麩・かぶ葉	御飯 すき焼き風 菜の花の和風和え フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティ・サラダ フルーツ缶(マンゴー)	菜めし めばるのバター醤油焼 さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん)	<七草> 七草粥 かれいの煮付け 人参の白和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 豚肉のハニーマスタード焼 もやしのサラダ フルーツ缶(パイ)																			
おやつ	甘酒	おかき	ライチゼリー	ドームケーキ	炭酸饅頭	どら焼き	マドレーヌ																			
夕	御飯 赤魚の袖庵焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜の和え物 みそ汁(かぶ葉・人参)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め 肉焼売 もやしの和え物 中華スープ(春雨・木耳)	御飯 白身魚のレモン蒸し じゃが芋の含め煮 白菜の和え物 みそ汁(絹さや・もやし)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒 あんかけビーフン カリフラワーの中華和え 中華スープ(春菊・冬瓜)	御飯 めぬけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなおかか和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 麦ご飯 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのサラダ お吸物(とろろ昆布・蒲鉾)	御飯 白身魚のタルタル焼き ひじきの五目煮 青菜の和え物 お吸物(卵・絹さや)																			
													エネルギー	1490kcal	エネルギー	1406kcal	エネルギー	1444kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1589kcal
													蛋白質	49.7g	蛋白質	57.3g	蛋白質	53.4g	蛋白質	55.6g	蛋白質	56.8g	蛋白質	56.3g	蛋白質	60.7g
													脂質	28.4g	脂質	36g	脂質	31.2g	脂質	40.1g	脂質	36.6g	脂質	34.9g	脂質	45.7g
													炭水化物	265.6g	炭水化物	221.5g	炭水化物	244.6g	炭水化物	255.4g	炭水化物	248.1g	炭水化物	229.7g	炭水化物	238.6g
													食塩	6.2g	食塩	7.2g	食塩	5.8g	食塩	7.1g	食塩	5.7g	食塩	7.8g	食塩	6.5g
													カルシウム	591mg	カルシウム	1000mg	カルシウム	1127mg	カルシウム	879mg	カルシウム	878mg	カルシウム	813mg	カルシウム	864mg
													鉄	10.4mg	鉄	10.6mg	鉄	5.4mg	鉄	8.8mg	鉄	8.5mg	鉄	8.7mg	鉄	9.2mg
													令和05年01月09日(月)		令和05年01月10日(火)		令和05年01月11日(水)		令和05年01月12日(木)		令和05年01月13日(金)		令和05年01月14日(土)		令和05年01月15日(日)	
朝	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め 大根サラダ ふりかけ(のりたま) みそ汁(春菊・しめじ) ヨーグルト	御飯 ミートボール カリフラワーの和え物 金山寺みそ みそ汁(小松菜・なめこ カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・オクラ) ジョア	御飯 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナのサラダ 茶福豆 みそ汁(大根・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し 昆布佃煮 みそ汁(青菜・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(春菊・うず巻き麩 カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のドレッシングがけ 香の物(しば漬け) みそ汁(絹さや・えのき) カルシウム牛乳																			
昼	味噌ラーメン 野菜餃子 青梗菜のナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 フライ盛り合わせ 白菜の生姜醤油和え フルーツ缶(りんご)	<鏡開き> 十五穀米 白身魚のかぶら蒸し 菜の花のゆず風味和え お汁粉風 お吸物(小花麩・水菜)	豚丼 ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(人参・しろ菜)	御飯 ポークカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	麦ご飯 ぶり大根 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(黄桃)	御飯 青椒肉絲 オニオンサラダ メロンゼリー																			
おやつ	蒸しパン	フルーツキャロットゼリー)	(おかき	練りきり	梅ようかん	チョコレートパパロア	今川焼き																			
夕	わかめ御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーのお吸物 コンソメスープ(コーン・かぶ葉	麦ご飯 あじのきのこ蒸し 豚肉とかぶの旨煮 アスパラサラダ みそ汁(煙菜・もやし)	御飯 中華風卵焼き 厚揚げと大根の味噌炒め 浅漬け(きゅうり) 中華スープ(春雨・青梗菜	麦ご飯 さばの生姜煮 なすの揚げ浸し 菜の花のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・みつ葉)	御飯 白身魚のさらさ焼き つみれと冬瓜の煮物 白菜のマヨネーズ和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩	御飯 鶏肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 春雨サラダ お吸物(素麺・大根菜)	御飯 さんまの蒲焼 肉じゃが うぐいす豆 みそ汁(小松菜・もやし)																			
													エネルギー	1566kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1592kcal
													蛋白質	50.5g	蛋白質	57.9g	蛋白質	56.3g	蛋白質	59.3g	蛋白質	58.9g	蛋白質	57.6g	蛋白質	58g
													脂質	45.8g	脂質	32.1g	脂質	29.7g	脂質	45.1g	脂質	46.4g	脂質	31.7g	脂質	41.7g
													炭水化物	245g	炭水化物	247.3g	炭水化物	252.5g	炭水化物	246.9g	炭水化物	252.8g	炭水化物	255.1g	炭水化物	254.2g
													食塩	9.4g	食塩	6.5g	食塩	7.2g	食塩	7.7g	食塩	7.6g	食塩	5.2g	食塩	6.4g

カルシウム	520mg	カルシウム	853mg	カルシウム	788mg	カルシウム	815mg	カルシウム	918mg	カルシウム	949mg	カルシウム	784mg
鉄	10.5mg	鉄	11.2mg	鉄	7.1mg	鉄	9.6mg	鉄	9mg	鉄	9.7mg	鉄	10mg

1月の予定献立



	令和05年01月16日(月)	令和05年01月17日(火)	令和05年01月18日(水)	令和05年01月19日(木)	令和05年01月20日(金)	令和05年01月21日(土)	令和05年01月22日(日)
朝	御飯 とりつくね ブロッコリーの香味和え ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ葉・人参) ヨーグルト	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(わかめ・なめこ) カルシウム牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 たいみそ みそ汁(おつゆ麩・しめじ) ジョア	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ 白豆花 みそ汁(春菊・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 香の物(青しその実) みそ汁(オクラ・えのき) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーのサラダ ゆずみそ みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 かれいのおろし煮 さつま芋サラダ フルーツ缶(みかん) レアチーズムース	御飯 チキンステーキ ミモザサラダ フルーツ缶(洋梨)	十五穀米 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(りんご)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん もやしのドレッシング和 フルーツ缶(カクテル)	菜めし 鶏肉の玉葱ソース かぼちゃの煮物 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 あじの照り焼き さつま芋の煮物 フルーツ缶(白桃)	ナポリタン キャベツのサラダ フルーツ(いよかん)
おやつ	御飯 豆腐ハンバーグ 大根の含め煮 畑菜の和え物 みそ汁(南瓜・ねぎ)	麦ご飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え みそ汁(いんげん・冬瓜)	御飯 かに玉 肉しゅうまい いんげんの中華オムライス 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	麦ご飯 豚肉と白菜の重ね蒸し レバーとごぼうの炒り煮 野菜サラダ みそ汁(菜の花・人参)	御飯 白身魚のチーズ焼き ふろふき大根 青菜の和え物 お吸物(そうめん・ねぎ)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(コーン・青梗菜)	御飯 豚肉のにんにく醬油炒め かぼちゃの酢煮 きゅうりの酢物の お吸物(はんぺん・豆苗)
夕	エネルギー 1524kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.7g 炭水化物 245.2g 食塩 5.7g カルシウム 631mg 鉄 10.9mg カルシウム 700mg 鉄 13.2mg	エネルギー 1524kcal 蛋白質 62.7g 脂質 39.8g 炭水化物 239.2g 食塩 6.6g カルシウム 867mg 鉄 10.3mg カルシウム 848mg 鉄 10mg	エネルギー 1431kcal 蛋白質 50.2g 脂質 32.1g 炭水化物 239.7g 食塩 6.5g カルシウム 692mg 鉄 12.2mg カルシウム 710mg 鉄 13.1mg	エネルギー 1641kcal 蛋白質 61.2g 脂質 39.6g 炭水化物 267.3g 食塩 5.9g カルシウム 878mg 鉄 11.5mg カルシウム 1063mg 鉄 11.2mg	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.7g 脂質 40.6g 炭水化物 240.8g 食塩 7.5g カルシウム 905mg 鉄 9.1mg カルシウム 932mg 鉄 11.5mg	エネルギー 1561kcal 蛋白質 59.8g 脂質 33.8g 炭水化物 261.5g 食塩 5.9g カルシウム 843mg 鉄 9.6mg カルシウム 735mg 鉄 16.4mg	エネルギー 1572kcal 蛋白質 50.4g 脂質 42g 炭水化物 258.5g 食塩 8g カルシウム 771mg 鉄 9.1mg カルシウム 995mg 鉄 10.4mg
	令和05年01月23日(月)	令和05年01月24日(火)	令和05年01月25日(水)	令和05年01月26日(木)	令和05年01月27日(金)	令和05年01月28日(土)	令和05年01月29日(日)
朝	御飯 とりつくね オクラのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(わかめ・じゃが芋) ヨーグルト	御飯 じゃが芋のそぼろがけ 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・椎茸) ジョア	御飯 しらすの卵とじ キャベツのマヨネーズがけ 茶福豆 みそ汁(もやし・にら) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬け) みそ汁(うず巻き麩・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え うぐいす豆 みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(人参・わかめ) カルシウム牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(バナナ) ぶどうゼリー	御飯 鶏肉のクリーム煮 カリフラワーのサラダ フルーツ缶(りんご)	三色丼 キャロットサラダ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(かぶ葉・人参)	御飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(カクテル)	菜めし 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 八宝菜 しろ菜の錦糸和え フルーツ缶(みかん)
おやつ	御飯 白身魚のナッツ焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのドレッシング みそ汁(青菜・なめこ)	麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなおかか和え みそ汁(おつゆ麩・大根葉)	御飯 回鍋肉 冬瓜のかにあんかけ 青菜のゆず風味和え 中華スープ(筍・木耳)	麦ご飯 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラ お吸物(小松菜・蒲鉾)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(とろろ昆布・そうめん)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の柚子醤油和え みそ汁(えのき・春菊)	麦ご飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんのドレッシングが みそ汁(菜の花・なめこ)
夕	エネルギー 1469kcal 蛋白質 54g 脂質 36.3g 炭水化物 237.2g 食塩 6.2g カルシウム 666mg 鉄 10.6mg	エネルギー 1551kcal 蛋白質 64g 脂質 31.3g 炭水化物 263.3g 食塩 6.2g カルシウム 1043mg 鉄 11.4mg	エネルギー 1532kcal 蛋白質 57.4g 脂質 41.7g 炭水化物 240.8g 食塩 7.3g カルシウム 1290mg 鉄 7.9mg	エネルギー 1609kcal 蛋白質 62.1g 脂質 47.1g 炭水化物 244.6g 食塩 6g カルシウム 851mg 鉄 9.8mg	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56g 脂質 38.8g 炭水化物 251.2g 食塩 6.8g カルシウム 910mg 鉄 9.6mg	エネルギー 1570kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37g 炭水化物 261.6g 食塩 6.4g カルシウム 847mg 鉄 9.5mg	エネルギー 1611kcal 蛋白質 63g 脂質 43.6g 炭水化物 251.8g 食塩 7.3g カルシウム 877mg 鉄 10mg

	令和05年01月30日(月)	令和05年01月31日(火)
朝	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め うめびしお みそ汁(玉葱・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁(南瓜・いんげん) カルシウム牛乳
昼	御飯 あじの照り煮 もやしの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)
おやつ	ヨーグルトババロア	和風パンケーキ
夕	御飯 鶏肉のタルタルソース なすのみそ炒め 畑菜の和風和え お吸物(はんぺん・大根葉)	麦ご飯 かれいの生姜焼き かぶのそぼろがけ 香の物(青しその実) みそ汁(しろ菜・じゃが芋)
夕	エネルギー 1530kcal 蛋白質 60.2g 脂質 42.8g 炭水化物 233.1g 食塩 6.5g カルシウム 686mg 鉄 10.6mg	エネルギー 1447kcal 蛋白質 57.3g 脂質 36g 炭水化物 230.9g 食塩 5.1g カルシウム 911mg 鉄 8.4mg

新年明けましておめでとうございます

旧年中は温かい協力を賜り心より厚く御礼申し上げます。早速ですが、今年年のお食事の提供に關して、変更と目標がございませう。

まず変更点ですが、汁物を残される方が多くございませう。担当になられる方が多いため一旦、昼食の汁物をメニューから外してございませう。また目標ですが、四月より一回昼食時にパン提供を開始したいと考えております。

施設生活の楽しみの一つである食事をより良いものにするようにご利用者様のご意見、嗜好

令和五年一月一日
山中心代 管理栄養士