

1月の予定献立表

やよいほうむ

令和06年01月01日(月)		令和06年01月02日(火)		令和06年01月03日(水)		令和06年01月04日(木)		令和06年01月05日(金)		令和06年01月06日(土)		令和06年01月07日(日)			
朝	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 野菜ソテー ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー ブルーベリージャム 牛乳	御飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 かにかまの卵とし ふりかけ(しそ) 牛乳	朝	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 野菜ソテー ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー ブルーベリージャム 牛乳	御飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 かにかまの卵とし ふりかけ(しそ) 牛乳
昼	<新春お祝い御膳> 赤飯 銀鮭の照り焼き 煮しめ 祝い肴 紅白なます お雑煮風	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティーサラダ フルーツ缶(マンゴー) ミネストローネ	<新春ちらし寿司> ちらし寿司 根菜の炊き合わせ ゆず羹 お吸物(そうめん・大根葉)	赤飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の錦糸和え 茶碗蒸し お吸物(てまり麩・きぬさや)	御飯 白身魚のバター醤油焼き さつま芋のりんご煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・しめじ)	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) お吸物(白玉麩・小松菜)	七草粥 かれいの揚げ煮 人参の白和え ぶどうゼリー みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	おやつ	雪見うさぎ饅頭	オレンジゼリー	ほうじ茶プリン	上用まんじゅう	杏仁豆腐	和風パンケーキ	ショコラロールケーキ
夕	御飯 松風焼き 青菜としめじのお浸し 白菜の和え物 みそ汁(おつゆ麩・大根葉)	御飯 さばの柚庵焼き じゃが芋の含め煮 白菜のドレッシングがけ みそ汁(青梗菜・うずまき麩)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め 餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ(春雨・椎茸)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 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・白玉麩)	御飯 鶏肉のレモン蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ 菜の花のピーナッツ和え みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)	御飯 あじの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 野菜サラダ お吸物(とろろ昆布・花麩)	栄養価	I礼ギ`- 1664kcal 蛋白質 69.9g 脂質 34.5g 炭水化物 275.2g 食塩相当 6.7g	I礼ギ`- 1638kcal 蛋白質 58.1g 脂質 50.7g 炭水化物 243.6g 食塩相当 5.9g	I礼ギ`- 1548kcal 蛋白質 54.6g 脂質 35.8g 炭水化物 257.8g 食塩相当 7.5g	I礼ギ`- 1513kcal 蛋白質 58.3g 脂質 42.2g 炭水化物 230.3g 食塩相当 7.8g	I礼ギ`- 1551kcal 蛋白質 62.2g 脂質 30.8g 炭水化物 263.2g 食塩相当 4.5g	I礼ギ`- 1526kcal 蛋白質 60.2g 脂質 36.5g 炭水化物 243.3g 食塩相当 5.4g	I礼ギ`- 1535kcal 蛋白質 58g 脂質 50.7g 炭水化物 214.7g 食塩相当 5.9g
朝	御飯 ちくわと白菜の煮浸し ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 魚肉ソーゼージとピーマンの炒め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン スクランブルエッグ いちごジャム 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(のりたま) 牛乳	朝	御飯 ちくわと白菜の煮浸し ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 魚肉ソーゼージとピーマンの炒め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン スクランブルエッグ いちごジャム 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(のりたま) 牛乳
昼	御飯 豚肉のマーマレード炒め いんげんのサラダ フルーツ缶(パイン) みそ汁(青梗菜・玉葱)	醤油ラーメン 焼き餃子 青梗菜のナムル フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚のフライ 白菜のごまドレ和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・おつゆ麩)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え 中華スープ(もやし・コーン)	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 揚げ豆腐の野菜あん カリフラワーのドレッシング和え フルーツ(バナナ) お吸物(キャベツ・油揚げ)	御飯 ぶり大根 ほうれん草のお浸し オレンジゼリー みそ汁(花麩・ねぎ)	おやつ	人形焼き	蒸しパン	<えらべるおやつ> ・ピーチババロア ・チーズケーキ	フライドポテト(のり塩)	ライチゼリー	フルーツキャロットゼリー	抹茶ゼリー
夕	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(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーの和え物 コンソメスープ(コーン・かぶ葉)	御飯 鶏肉の南蛮漬け 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーサラダ お吸物(そうめん・ねぎ)	御飯 さばの生姜煮 冬瓜の土佐煮 白菜の柚子醤油和え みそ汁(えのき・春菊)	御飯 五目卵焼き なすの揚げ浸し さつま芋サラダ みそ汁(豆腐・きぬさや)	御飯 白身魚のさらさ焼き かぼちゃの甘煮 白菜のドレッシング和え みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のタルタルソース つみれと大根の煮物 春雨サラダ お吸物(おつゆ麩・大根葉)	栄養価	I礼ギ`- 1560kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42.7g 炭水化物 245.2g 食塩相当 5.1g	I礼ギ`- 1639kcal 蛋白質 62.2g 脂質 49.5g 炭水化物 243.5g 食塩相当 7.7g	I礼ギ`- 1605kcal 蛋白質 56.4g 脂質 43.6g 炭水化物 253.9g 食塩相当 5.1g	I礼ギ`- 1614kcal 蛋白質 70.3g 脂質 56g 炭水化物 215.3g 食塩相当 7.8g	I礼ギ`- 1582kcal 蛋白質 59.2g 脂質 39.6g 炭水化物 251.6g 食塩相当 6g	I礼ギ`- 1552kcal 蛋白質 54.9g 脂質 42.5g 炭水化物 243.6g 食塩相当 4.4g	I礼ギ`- 1609kcal 蛋白質 60.8g 脂質 44g 炭水化物 249.4g 食塩相当 5g

令和06年01月15日(月)		令和06年01月16日(火)		令和06年01月17日(水)		令和06年01月18日(木)		令和06年01月19日(金)		令和06年01月20日(土)		令和06年01月21日(日)		
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	さつま揚げと冬瓜の治部煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	えびの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	キャベツの煮浸し ふりかけ(たらこ) 牛乳	ウインナーとじゃが芋のポトフ あんずジャム 牛乳	大根のそぼろ煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	豆腐と野菜のくず煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	さつま揚げと冬瓜の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	がんと冬瓜の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	がんと冬瓜の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	青椒肉絲 オニオンサラダ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(春雨・青梗菜)	ゆかりご飯 かれいの揚げおろし煮 ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(南瓜・ねぎ)	チキステーキ ミモザサラダ フルーツ缶(洋梨) コーンクリームスープ	鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 季節の果物(いちご) みそ汁(いんげん・しめじ)	キーマカレー コールスローサラダ みかんヨーグルト コンソメ(かぶ葉・マッシュルーム)	さばの味噌煮 ピーマンのツナのサラダ フルーツ缶(りんご) お吸物(豆腐・白ねぎ)	さばの味噌煮 ピーマンのツナのサラダ フルーツ缶(りんご) お吸物(豆腐・白ねぎ)	ちゃんぽん麺 牛肉と厚揚げの炒り煮 青梗菜のナムル フルーツ缶(りんご)	さばの塩麹焼き ふろふき大根 青菜の和え物 お吸物(そうめん・花麩)	肉汁うどん みそポテト もやしのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃)	肉汁うどん みそポテト もやしのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃)	肉汁うどん みそポテト もやしのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃)	麻婆豆腐 しろなのナムル レモンゼリー 中華スープ(椎茸・春雨)	麻婆豆腐 しろなのナムル レモンゼリー 中華スープ(椎茸・春雨)
おやつ	ドームケーキ(カスタード)	レアチーズムース	バナナクレープ	抹茶ムース	肉まん	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	やわらかおかき(きなこ)	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	白身魚のカレー風味焼き 肉じゃが キャベツの青じそマヨ和え みそ汁(小松菜・白玉麩)	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 もやしの和え物 お吸物(白玉麩・春菊)	さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜のドレッシング和え みそ汁(いんげん・おつゆ麩)	豚肉のみそ炒め さつま揚げとごぼうの炒り煮 野菜サラダ みそ汁(菜の花・うずまき麩)	かに玉 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	さばの塩麹焼き ふろふき大根 青菜の和え物 お吸物(そうめん・花麩)	さばの塩麹焼き ふろふき大根 青菜の和え物 お吸物(そうめん・花麩)	かにか玉 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	さばの塩麹焼き ふろふき大根 青菜の和え物 お吸物(そうめん・花麩)	かにか玉 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	かにか玉 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	かにか玉 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	かにか玉 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	
栄養価	I礼ㇰ -	1582kcal	I礼ㇰ -	1580kcal	I礼ㇰ -	1543kcal	I礼ㇰ -	1564kcal	I礼ㇰ -	1547kcal	I礼ㇰ -	1597kcal	I礼ㇰ -	1573kcal
	蛋白質	60.4g	蛋白質	58.1g	蛋白質	56.3g	蛋白質	59.2g	蛋白質	63.6g	蛋白質	62.7g	蛋白質	59.3g
	脂質	43.2g	脂質	37.7g	脂質	43.9g	脂質	46.7g	脂質	43.5g	脂質	42g	脂質	45.7g
	炭水化物	243.7g	炭水化物	255.6g	炭水化物	239.3g	炭水化物	234.5g	炭水化物	234g	炭水化物	250.8g	炭水化物	236.7g
	食塩相当	5.6g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6g	食塩相当	9.7g	食塩相当	5.4g
令和06年01月22日(月)		令和06年01月23日(火)		令和06年01月24日(水)		令和06年01月25日(木)		令和06年01月26日(金)		令和06年01月27日(土)		令和06年01月28日(日)		
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	がんと冬瓜の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	じゃが芋のそぼろがけ ふりかけ(しそ) 牛乳	ウィンナーとじゃが芋のポトフ あんずジャム 牛乳	豆腐と野菜のくず煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	がんと冬瓜の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	がんと冬瓜の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	
昼	五目御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	あじのかば焼き さつま芋の煮物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(かぶ葉・うず巻き麩)	かつとじ 里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	鶏肉のクリーム煮 ミモザサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメ(もやし・菜の花)	鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 季節の果物(いちご) みそ汁(いんげん・しめじ)	ちゃんぽん麺 牛肉と厚揚げの炒り煮 青梗菜のナムル フルーツ缶(りんご)	白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・大根葉)	白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・大根葉)	八宝菜 しろ菜のマヨネーズ和え ビタミンゼリー 中華スープ(春雨・青梗菜)	白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・大根葉)	白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・大根葉)	白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・大根葉)	八宝菜 しろ菜のマヨネーズ和え ビタミンゼリー 中華スープ(春雨・青梗菜)	八宝菜 しろ菜のマヨネーズ和え ビタミンゼリー 中華スープ(春雨・青梗菜)	
おやつ	カスタードケーキ	クリームパン	アメリカンワッフル	りんごムース	チョコレートババロア	コーヒーゼリー	プリン	プリン	プリン	プリン	プリン	プリン	プリン	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鶏肉の照り焼き えびと大根のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ コンソメ(コーン・青梗菜)	鶏肉の香味蒸し れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま醤油和え みそ汁(うずまき麩・大根葉)	白身魚のタルタルソース ひじきの煮物 しろなのおかか和え みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	かれいの葱みそ焼き なすとピーマンの炒め物 ポテトサラダ お吸物(小松菜・白玉麩)	焼き肉 さつま芋の煮物 青菜のゆず風味和え 中華スープ(青梗菜・もやし)	豆腐の肉みそがけ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(とろろ昆布・花麩)	豆腐の肉みそがけ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(とろろ昆布・花麩)	白身魚のチーズ焼き 冬瓜のかにあんかけ いんげんのドレッシングがけ みそ汁(菜の花・白玉麩)	豆腐の肉みそがけ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(とろろ昆布・花麩)	豆腐の肉みそがけ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(とろろ昆布・花麩)	豆腐の肉みそがけ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(とろろ昆布・花麩)	白身魚のチーズ焼き 冬瓜のかにあんかけ いんげんのドレッシングがけ みそ汁(菜の花・白玉麩)	白身魚のチーズ焼き 冬瓜のかにあんかけ いんげんのドレッシングがけ みそ汁(菜の花・白玉麩)	
栄養価	I礼ㇰ -	1544kcal	I礼ㇰ -	1606kcal	I礼ㇰ -	1634kcal	I礼ㇰ -	1570kcal	I礼ㇰ -	1562kcal	I礼ㇰ -	1634kcal	I礼ㇰ -	1566kcal
	蛋白質	62.8g	蛋白質	57.2g	蛋白質	67.4g	蛋白質	53.3g	蛋白質	63.7g	蛋白質	57.1g	蛋白質	60.1g
	脂質	35.5g	脂質	37.9g	脂質	44g	脂質	51.7g	脂質	39.4g	脂質	46g	脂質	45.4g
	炭水化物	250.8g	炭水化物	263.1g	炭水化物	251.2g	炭水化物	226.9g	炭水化物	245.8g	炭水化物	251.8g	炭水化物	236.4g
	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	5.3g	食塩相当	6.2g

令和06年01月29日(月)		令和06年01月30日(火)		令和06年01月31日(水)		
朝	御飯 野菜つみれの含め煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 キャベツとベーコンの煮浸し ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳			
昼	<セレクト食> 御飯 Aハヤシライス Bオムライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(コーン・きぬさや)	御飯 あじの照り煮 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ葉・油揚げ)	御飯 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(小松菜・大根)			
おやつ	そば上用饅頭	ヨーグルトババロア	ロールケーキ			
夕	御飯 中華風卵焼き 厚揚げと大根の味噌炒め 青梗菜のごま醤油和え 中華スープ(春雨・青梗菜)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース なすのみそ炒め 青梗菜の和風和え お吸物(おつゆ麩・大根葉)	御飯 揚げかれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ キャベツのゆかり和え みそ汁(しろ菜・うずまき麩)			
栄養価	I礼ギ-	1608kcal	I礼ギ-	1551kcal	I礼ギ-	1619kcal
	蛋白質	60.3g	蛋白質	57.3g	蛋白質	62.2g
	脂質	42.3g	脂質	45.6g	脂質	48.7g
	炭水化物	254.3g	炭水化物	233.2g	炭水化物	239.1g
	食塩相当	7.1g	食塩相当	5.5g	食塩相当	4.8g



七草粥とは？

古代中国の年中行事を記した書物によれば、1月7日は人を占う日として「人日*じんじつ」といい、人日には「七種菜姜*ななしゅさいのかん」という7種類の野菜を入れた熱いとろみのある汁物を食べて無病息災や立身出世を祈ったそうです。一方、日本には年の初めに、芽が出始めたばかりの春の野菜を摘む「若菜摘み」の風習があったようです。その風習が「人日の節句」に、七草がゆを食べる風習となり、今日に受け継がれてきました。

今も昔も、口に入れるものから、健康な身体がつくられることに変わりはありません。その一杯には、先人の知恵と健康への願いがたっぷり注がれています。
春の七草:セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、ナズナ、スズシロ

