

1月 献立表

| 日付 | 2024年01月01日(月) | 2024年01月02日(火) | 2024年01月03日(水) | 2024年01月04日(木) | 2024年01月05日(金) | 2024年01月06日(土) | 2024年01月07日(日) |
|------|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | 御飯 伊達巻き かぶのえびあんかけ 雑煮風 | 御飯 えび巾着の煮物 チンゲンサイの中華和え 味噌汁 | 御飯 厚揚げの煮付 白菜の梅ドレ和え 味噌汁 | 御飯 ツナじゃが マカロニサラダ 味噌汁 | 御飯 半平の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁 | 御飯 ロールキャベツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁 | 黒糖パン ウインナー炒め ブロッコリーのドレッシング和え コンソープ 牛乳 |
| 昼食 | ～元日～ 赤飯 ぶりの照り焼 鯛半平の煮物 おせち お煮しめ 雑煮 | 御飯 すきやき 紅白きんとん 金粉ごま豆腐 吸い物 | 御飯 金目鯛の煮付け 南瓜の煮付 紅白なます 雑煮風 | 御飯 刺身 お煮しめ 黒豆・栗の甘露煮 雑煮 | 御飯 かきあげ かに高野の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 | 御飯 えびかつ 肉じゃが 白和え 味噌汁 | ～七草・七草粥～ 七草粥 カレイの照焼き かぼちゃの煮付け きゅうりの酢の物 豆腐の清汁 |
| おやつ | お正月和菓子 | ロールケーキ | 塩まんじゅう・甘酒 | まんじゅう | カステラ | クリームコンフェ | 栗ぜんざい |
| 夕食 | 御飯 肉じゃが 卵豆腐 紅白なます 味噌汁 | 御飯 鮭のゆず風味照り焼き 厚焼卵(添え) かぶの甘酢漬 粕汁 | 御飯 松風焼き 大豆煮 菜花の辛し和え ほうれん草のなめ茸和え(添え) 吸い物 | 御飯 筑前煮 菜花の辛し和え 大根の白味噌汁 | 御飯 さばの味噌煮 がんもの煮物 胡瓜の浅漬け 清汁 | 御飯 切干大根の中華風卵焼き ひじきの煮付 小松菜のごま和え(添え) 清汁 | 御飯 鶏つくねの照り煮 春菊の辛子和え さつまいもの白味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1794 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 45.0 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 53.1 g 食塩 6.6 g | エネルギー 1499 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 37.2 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1444 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 25.3 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1559 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 43.4 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1657 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 50.2 g 食塩 9.5 g | エネルギー 1546 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 43.7 g 食塩 8.2 g |
| 日付 | 2024年01月08日(月) | 2024年01月09日(火) | 2024年01月10日(水) | 2024年01月11日(木) | 2024年01月12日(金) | 2024年01月13日(土) | 2024年01月14日(日) |
| 朝食 | 御飯 温泉卵 きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 | 御飯 信田の煮付け 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 | 御飯 卵雑炊 蒸し魚のあんかけ ほうれん草の煮浸し 味噌汁 | 御飯 高野豆腐の煮付け ほうれん草のたらこ和え 味噌汁 | 御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁 | 御飯 小松菜の和え物 南瓜の煮付 味噌汁 | クリームパン 野菜のソテー スパサラダ コンソープ 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 白身魚の南蛮漬け ちくわと大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 | ゆかり御飯 ほうとう 卵とじ 野菜サラダ | 豚の角煮丼 かぶのくず煮 野菜サラダ 里芋の白味噌汁 | カレーライス えびフライ カニサラダ フルーチェ | 御飯 鮭の塩麹焼き 卵豆腐 五目金平 清汁 | 御飯 親子煮 さつまいものレモン煮 大豆サラダ 白味噌汁 | 御飯 どて煮 なすのそぼろ煮 スパサラダ 吸い物 芋ようかん |
| おやつ | ココアワッフル | クリームあん玉 | バームクーヘン | 鏡開き・ぜんざい | ヨーグルト | カステラ | |
| 夕食 | 御飯 エビ団子の旨煮 ごま豆腐 チンゲンサイのソテー なめこ合わせ味噌汁 | 御飯 たらのみぞれ煮 高菜炒め 味噌汁 | 御飯 さごしの西京味噌焼き なすの生姜和え(添え) 白菜とベーコンの柔らか煮 清汁 | 御飯 赤魚の白菜煮 大根のゴマ油炒め 清汁 | 御飯 茹で豚の酢味噌かけ ぜんまいの煮付け ほうれん草のゆず和え(添え) 味噌汁 | 御飯 スパニッシュオムレツ 大根とイカの煮付け ピーマンじゃこ炒め(添え) カレー風味スープ | 御飯 たらの香梅煮 白菜とがんもの煮物 切干大根の松前漬け 茄子の白味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1487 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 35.5 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1513 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 33.2 g 食塩 9.2 g | エネルギー 1601 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 62.2 g 食塩 8.9 g | エネルギー 1613 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 45.8 g 食塩 7.4 g | エネルギー 1509 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 52.7 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1650 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 44.0 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1708 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 57.1 g 食塩 7.4 g |
| 日付 | 2024年01月15日(月) | 2024年01月16日(火) | 2024年01月17日(水) | 2024年01月18日(木) | 2024年01月19日(金) | 2024年01月20日(土) | 2024年01月21日(日) |
| 朝食 | 御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁 | 御飯 温泉卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁 | 御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁 | 御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁 | 御飯 オムレツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ | 御飯 卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁 | ねじりパン 野菜と卵のソテー マカロニサラダ パンブキンスープ 牛乳 |
| 昼食 | ◇小正月◇ 小豆粥 カレイの照焼き 厚揚げの煮つけ 漬物 味噌汁 | ハヤシライス なすとオクラのベーコンソテー マカロニサラダ ヨーグルト | 御飯 かわはぎの煮つけ さつまいものサラダピーナツ風味 ビーフソテー 味噌汁 | 御飯 焼売・春巻き ひじきと大豆の煮付 ごま和え 中華スープ | 御飯 揚げ鶏と野菜のジンジャービネガ だし巻き卵 かぶの甘酢漬 中華スープ | 菜飯御飯 きつねそば スナックエンドウの炒め物 磯部揚げ 清汁 | 御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 からし和え 清汁 |
| おやつ | あられ・甘酒 | もみじまんじゅう | 甘納豆 | コーヒーゼリー | ワッフル | ハバロア | ストロベリータルト |
| 夕食 | 御飯 焼き豆腐の旨煮 南瓜の煮付 キャベツの山菜和え 筍の清汁 | 御飯 麩の卵とじ煮 えびとカリフラワーのカレー炒め きゅうりのささめ昆布和え 清汁 | 御飯 豚肉の野菜炒め 里芋のゆず味噌煮 わかめスープ | 御飯 豆腐チャンプル 鶏ささみサラダ 清汁 | 御飯 赤魚のみみじ蒸し 金平大根 ピーナツ和え(添え) 清汁 | 御飯 豚肉ときのこの香味和炒め とろろ キャベツのしぐれ和え 豆腐の清汁 | 御飯 キャベツとツナのオムレツ クリームコロケ アスパラとピーマンのソテー(添) カレー風味スープ |
| 一日合計 | エネルギー 1505 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 43.5 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1642 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 47.5 g 食塩 6.3 g | エネルギー 1476 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 35.4 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1324 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 32.1 g 食塩 7.3 g | エネルギー 1587 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 53.9 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1539 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 40.2 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1811 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 76.1 g 食塩 8.4 g |
| 日付 | 2024年01月22日(月) | 2024年01月23日(火) | 2024年01月24日(水) | 2024年01月25日(木) | 2024年01月26日(金) | 2024年01月27日(土) | 2024年01月28日(日) |
| 朝食 | 御飯 ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 | 御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 | 御飯 厚焼卵 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 | 御飯 目玉焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 | 御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁 | 御飯 卵雑炊 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁 | ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コンソープ 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 肉豆腐 半平と大根の金平 ブロッコリーサラダ 清汁 | 御飯 豚肉と大根の甘辛煮 スパソテー じゃこの酢の物 豆腐の合わせ味噌汁 | ピビンバ丼 春雨の炒め物 しらす和え わかめスープ | かに釜飯 たらの照り焼き なめ茸和え 南瓜のそぼろあん 清汁 | 御飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ コンソープ | 御飯 麻婆なす 蒸し鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ | 十五穀御飯 鮭の塩焼き 炊き合わせ 酢味噌和え 半平の清汁 |
| おやつ | チョコレートムース | 蒸しパン | 黒棒 | クッキー ジョア | きなこプリン | ワッフル | まんじゅう |
| 夕食 | 御飯 カレイのきのこあんかけ 大豆サラダ 切干の味噌汁 | 御飯 えび茶巾の旨煮 なすの揚げ煮 清汁 | 御飯 豆腐の味噌煮 肉団子の甘酢あん とろろ昆布の清汁 | 御飯 クリームコロケ オクラのおかか和え 赤味噌汁 | 御飯 魚の香味焼 じゃがいもの味噌炒め(添え) かぶの煮付 ほうれん草の清汁 | 御飯 鶏肉の五目蒸し 里芋の田舎煮(添え) キャベツの酢の物 白味噌汁 | 御飯 エビつみれの煮付 大豆煮 白菜の梅ドレ和え 卵豆腐の清汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1607 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 61.2 g 食塩 7.2 g | エネルギー 1619 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 44.1 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1775 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 60.4 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1397 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 24.0 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1561 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 47.3 g 食塩 7.4 g | エネルギー 1323 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 28.3 g 食塩 8.9 g | エネルギー 1567 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 41.1 g 食塩 9.5 g |
| 日付 | 2024年01月29日(月) | 2024年01月30日(火) | 2024年01月31日(水) | 月 間 平 均 | | | |
| 朝食 | 御飯 小松菜煮しめ 南瓜の煮付 味噌汁 | 御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁 | 御飯 温泉卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁 | | | | 朝食 エネルギー 382 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g |
| 昼食 | 梅御飯 卵とじうどん ひじきの炒り煮 深山和え | 御飯 鶏つみれ鍋 大根と油揚げの煮付 小松菜のごま和え なめこの白味噌汁 | カレーライス ミニメンチカツ ツナサラダ ヨーグルト | | | | 昼食 エネルギー 697 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 21.8 g 食塩 3.2 g |
| おやつ | プリン | いちごフルーチェ | あんまん | | | | |
| 夕食 | 御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋のおかか煮 白菜の甘酢漬け 合わせ味噌汁 | 御飯 カレイのみそ焼き 切干大根煮 ピーナツ和え(添え) 清汁 | 御飯 千種焼 れんこんの金平(添え) とろろ 豆腐の清汁 | | | | 夕食 エネルギー 483 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g |
| 一日合計 | エネルギー 1380 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 25.4 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1208 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 21.1 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1767 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 53.7 g 食塩 7.4 g | | | | 合計 エネルギー 1561 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 44.0 g 食塩 8.2 g |