

2021年12月29日 ~ 2022年1月4日

	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
朝	御飯 だし巻き卵 いんげんの炒め煮 味噌汁 カルシウムピーチ ヨーグルト 	御飯 にしんの甘露煮 胡瓜としらすの酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にらの卵とし がんもの煮物 味噌汁 カルシウムパイン ヨーグルト 	御飯 寿厚焼卵・佃煮 かぶのおかか煮 しば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 射込み高野含め煮 えびと貝柱の若菜蒸し おたふく豆 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 鱈の照焼・伊達巻 紅白なます 味噌汁 カルシウムパイン ヨーグルト 	御飯 炒り卵の花 ふきと薩摩揚げの金平 味噌汁 ヨーグルト 
昼	御飯 チキン南蛮 茄子の香味酢漬 すまし汁 オレンジ 	御飯 ハバークおろしホソ酢 かつらのわさびマヨ和え すまし汁 黄桃缶 	年越しそば 若鶏の二色巻き 茄子の香味和え バナナ 	赤飯 金目鯛の塩焼 祝い肴 煮しめ 雑煮 みかん 	御飯 牛肉ごぼう巻 祝い肴 煮しめ 吉野汁 りんご 	御飯 鮭の柚庵焼 祝い肴 煮しめ 豚汁 グレープフルーツ 	けんちんうどん 錦糸しゅうまい かぶの柚子香和え フルーツカクテル 
間	焼プリンタルト 	雪の宿サラダせんべい 	芋水ようかん 	甘酒 干支まんじゅう 	パニラアイス 	コーヒーゼリー 	チョコパイ 
夕	御飯 鱈の甘みそ漬 ほうれん草入り卵炒め かぶのしそ和え きのこ汁 	御飯 ホキの辛味焼 錦糸しゅうまい ごま高菜漬 すまし汁 	御飯 和風ロールキャベツ 切干大根煮 たくあん漬 味噌汁 	御飯 おでん みつばの和え物 かっぱ漬 味噌汁 	御飯 和風麻婆豆腐 ひじきの炒め煮 しその実漬 すまし汁 	御飯 コロッケ かつらの辛子味噌和え ふきの油炒め すまし汁 	御飯 鱈のバジル焼 茄子の味噌炒め うぐいす豆 味噌汁 
	I初* - 1443kcal たんぱく質 63.1g 脂質 33.6g 炭水化物 214.7g 食塩相当量 6.5g 0	I初* - 1446kcal たんぱく質 62.7g 脂質 36.7g 炭水化物 193.9g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1375kcal たんぱく質 56.1g 脂質 27.2g 炭水化物 227.7g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1430kcal たんぱく質 63.0g 脂質 30.8g 炭水化物 232.1g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1445kcal たんぱく質 59.6g 脂質 30.9g 炭水化物 223.8g 食塩相当量 7.5g 0	I初* - 1449kcal たんぱく質 57.5g 脂質 30.5g 炭水化物 229.3g 食塩相当量 7.0g 0	I初* - 1437kcal たんぱく質 55.1g 脂質 37.8g 炭水化物 212.6g 食塩相当量 7.4g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年1月5日 ~ 2022年1月11日

	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)
朝	御飯 小町麩の卵とじ きゅうりの塩もみ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆 冬瓜の煮物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	七草粥 南瓜のそぼろ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 スクランブルエッグ 菜の花のごま和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ウイナー入り野菜炒め もやしのマリネ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 オムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いこみ高野煮 春菊の磯和え かっぱ漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 加イの△エリートソース シャーマンポテト コンソメスープ バナナ 	ロールパン・クリームパン バーベキューチキン ミネストローネ アロエシロップ漬 	御飯 プルコギ 豆腐とわかめのサラダ たまごスープ オレンジ 	御飯 海老のチリソース煮 冬瓜の煮物 味噌汁 パイン缶 	御飯 松風焼 切干大根煮 すまし汁 白桃缶 	御飯 メカジキの西京焼 揚げ茄子煮 味噌汁 りんご 	担々麺 鶏のふんわりガット トマトとわかめの華風和え グレープフルーツ 
間	ぼたぼた焼	三色寒天	だいだいのムース	ミニバームロール	ヨーグルトクレープ	うす焼きサダ せんべい	アセロラゼリー
夕	御飯 豚の生姜焼 大根とがんもの煮物 梅干し すまし汁 	御飯 かじきの葱味噌焼き 小松菜のからし和え さつまいもの甘煮 すまし汁 	御飯 蒸し鱈の五目あんかけ 春菊のなめ苺和え 白菜の煮浸し 味噌汁 	御飯 青椒牛肉絲 かぶのくず煮 キャベツのしその実和え すまし汁 	御飯 赤魚の煮付け 五目大豆 桜漬 すまし汁 	御飯 すき焼き煮 温泉卵 きゅうりの古漬 すまし汁 	御飯 五目卵焼き シルバーサラダ 高菜漬 味噌汁 
	1447kcal たんぱく質 64.5g 脂質 38.3g 炭水化物 204.8g 食塩相当量 7.7g 0	1387kcal たんぱく質 62.5g 脂質 32.2g 炭水化物 179.5g 食塩相当量 6.9g 0	1396kcal たんぱく質 63.5g 脂質 36.9g 炭水化物 191.4g 食塩相当量 7.1g 0	1447kcal たんぱく質 61.9g 脂質 40.3g 炭水化物 200.4g 食塩相当量 7.7g 0	1381kcal たんぱく質 60.8g 脂質 30.6g 炭水化物 205.1g 食塩相当量 6.6g 0	1404kcal たんぱく質 63.3g 脂質 36.7g 炭水化物 187.3g 食塩相当量 7.1g 0	1361kcal たんぱく質 56.8g 脂質 32.4g 炭水化物 198.4g 食塩相当量 7.2g 0

2022年1月12日 ~ 2022年1月18日

	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)
朝	御飯 ツナ入り大根煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 信田煮 もずくの酢の物 味噌汁 ショア ヨーグルト 	御飯 五目大豆 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト 	御飯 肉詰めいなり ブロッコリーのサガ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 杓苳のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 鮭の塩焼き 冬瓜と凍豆腐の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	赤飯 天ぷら盛合せ 刺身盛合せ ごま豆腐 すまし汁 フルーツ盛合せ	サンドイッチ ビーフシチュー マセドアンスープ バナナ 	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 	御飯 赤魚の味噌粕漬 韓国風肉じゃが のっぺい汁 みかん 	御飯 鰯の照焼 野菜と油揚げの和え物 すまし汁 りんご 	御飯 レモンペッパーチキン タラモサラダ かき玉汁 黄桃缶 	あんかけ焼きそば かぶの甘酢和え わかめスープ グレープフルーツ 
間	おしるこ	クリームチーズケーキ	プリン	抹茶パバロア	オレンジケーキ	きなマンジェ	三幸の海老せん
夕	御飯 すずきの金山寺焼 長いもの梅しそ和え たくあん すまし汁 	御飯 カレイの五目あんかけ きんぴら大根 もやしゆかり和え 味噌汁 	今日の選択食は 御飯 A: チキン南蛮 B: ねぎとろ ひじきの炒め煮 しば漬 すまし汁 です!お楽しみに♪ 	御飯 厚揚げの甜麺醬炒め さつまいもの甘煮 野沢菜漬 かきたま汁 	御飯 豚肉の柳川風 かろりとかにの和え物 ごま昆布 味噌汁 	御飯 豆腐と海老の塩炒め じゃが煮 つぼ漬 味噌汁 	御飯 肉団子の甘酢炒め 南瓜のいとこ煮 しば漬 すまし汁 

I初片 - 1354kcal たんぱく質 64.2g 脂質 25.5g 炭水化物 209.0g 食塩相当量 6.5g 0	I初片 - 1400kcal たんぱく質 58.2g 脂質 51.8g 炭水化物 233.6g 食塩相当量 7.8g 0	I初片 - 1448kcal たんぱく質 61.4g 脂質 33.1g 炭水化物 222.2g 食塩相当量 7.4g 0	I初片 - 1420kcal たんぱく質 56.6g 脂質 25.4g 炭水化物 234.5g 食塩相当量 6.5g 0	I初片 - 1448kcal たんぱく質 64.7g 脂質 61.3g 炭水化物 236.2g 食塩相当量 6.5g 0	I初片 - 1402kcal たんぱく質 64.1g 脂質 27.4g 炭水化物 200.5g 食塩相当量 7.5g 0	I初片 - 1446kcal たんぱく質 57.9g 脂質 36.1g 炭水化物 200.0g 食塩相当量 7.3g 0
---	---	---	---	---	---	---

