

2024年1月8日 ~ 2024年1月14日

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	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	御飯 いこみ高野煮 春菊の磯和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	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 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 ウインナー入り野菜炒め もやしのマリネ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 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
昼	御飯 油淋鶏 冬瓜の煮物 たまごスープ フルーツカクテル	担々麺 餃子 トマトとわかめの華風和え グレープフルーツ	赤飯 天ぷら盛合せ 刺身盛合せ 苺あんかけ茶碗蒸し 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	御飯 メカジキの西京焼 揚げ茄子煮 味噌汁 白桃缶	御飯 松風焼 野菜と油揚げの和え物 すまし汁 りんご	御飯 厚揚げの甜麺醤炒め 韓国風肉じゃが のっぺい汁 みかん
間	チョコパイ	やわらかわらびもち	おしるこ	クリームチーズケーキ	チョコチップクッキー	いちごババロア	みたらし団子風デザート
夕	御飯 鯖のバジル焼 茄子の味噌炒め うぐいす豆 味噌汁	御飯 五目卵焼き シルバーサラダ 高菜漬 味噌汁	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 カレーの五目あんかけ きんぴら大根 もやしのゆかり和え 味噌汁	本日の選択食は A：チキン南蛮 B：あぶり鯖の刺身 御飯 ひじきの炒め煮 しば漬 すまし汁 です！お楽しみに♪	御飯 鯖のレモン照焼 五目大豆 高菜漬 すまし汁	御飯 赤魚の味噌粕漬 さつまいもの甘煮 野沢菜漬 かきたま汁

I初* - 1447kcal たんぱく質 60.3g 脂質 34.5g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 6.9g 0	I初* - 1377kcal たんぱく質 57.3g 脂質 32.5g 炭水化物 213.1g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1356kcal たんぱく質 63.9g 脂質 27.2g 炭水化物 205.4g 食塩相当量 7.0g 0	I初* - 1407kcal たんぱく質 58.2g 脂質 51.8g 炭水化物 234.3g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1439kcal たんぱく質 63.5g 脂質 34.8g 炭水化物 210.4g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1397kcal たんぱく質 63.3g 脂質 34.5g 炭水化物 199.3g 食塩相当量 6.1g 0	I初* - 1415kcal たんぱく質 56.6g 脂質 26.7g 炭水化物 222.4g 食塩相当量 6.8g 0
---	---	---	---	---	---	---

2024年1月15日 ~ 2024年1月21日

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	御飯 肉詰めいなり ブロッコリーのサラダ 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 	御飯 五目大豆 だし巻たまご わかめの磯漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 筑前煮 ひじきサラダ 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 ジョア ヨーグルト 	御飯 あさり大根 いり豆腐 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしのかつお煮 ツナ入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鰯の照焼 切干大根煮 すまし汁 キウイフルーツ 	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 	ちらし寿司 天ぷら盛合せ 豚の角煮 ごま豆腐 若竹汁 みかん 	サンドイッチ 煮込みハンバーグ ミネストローネ アロエシロップ漬 	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ りんご 	御飯 鮭の香草パン粉焼き シルバーサラダ すまし汁 グレープフルーツ 	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 
間	歌舞伎揚	さつま芋まんじゅう	チョコレートケーキ	焼プリンタルト	カクテルゼリー	きなマンジェ	厚切りバウム
夕	御飯 豚肉の柳川風 かひわりとかいの和え物 ごま昆布 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 	御飯 麻婆茄子 菜の花の錦糸和え しそ昆布 すまし汁 	御飯 かにたま 野菜の鶏そぼろ炒め 野沢菜漬 味噌汁 	御飯 すき焼き煮 温泉卵 きゅうりの古漬 すまし汁 	御飯 回鍋肉 トマトとカワの華風和え ザーサイ 五目スープ 	御飯 豆腐と海老の塩炒め じゃが煮 つぼ漬 味噌汁 
	I補給 - 1423kcal たんぱく質 64.0g 脂質 38.7g 炭水化物 193.1g 食塩相当量 6.5g 0	I補給 - 1444kcal たんぱく質 58.4g 脂質 34.7g 炭水化物 217.2g 食塩相当量 7.3g 0	I補給 - 1447kcal たんぱく質 55.0g 脂質 38.3g 炭水化物 217.4g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1444kcal たんぱく質 61.9g 脂質 44.2g 炭水化物 196.6g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1449kcal たんぱく質 60.8g 脂質 37.1g 炭水化物 201.1g 食塩相当量 7.2g 0	I補給 - 1440kcal たんぱく質 57.6g 脂質 33.7g 炭水化物 198.8g 食塩相当量 6.7g 0	I補給 - 1444kcal たんぱく質 64.0g 脂質 31.2g 炭水化物 220.7g 食塩相当量 6.9g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2024年1月22日 ~ 2024年1月28日

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	御飯 大豆とひじきの煮物 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 がんもどきの煮物 キャベツの華風和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 貝たくさんオムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 かぶと鶏団子の煮物 きゅうりのおかか和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 ウイナー入り厚巻卵 白菜とパスタの煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 肉詰めいなり 三つ葉のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 いわしの香梅煮 菜の花と蟹の和え物 味噌汁 ジョア ヨーグルト
昼	御飯 かきフライ かまぼこのなめ茸和え 味噌汁 オレンジ	塩ラーメン 焼餃子 卵と木耳の中華炒め りんご	カレーライス シーザーサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	ローソク・ジャムパン 白身魚のフリッター コンソメスープ フルーツカクテル	ピピンパ丼 あさりとねぎのぬた わかめスープ グレープフルーツ	御飯 鰻フライ ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 みかん	御飯 肉団子の酢豚風 大根のごま醤油和え すまし汁 バナナ
間	キットカット	サッポロポテトBBQ	はちみつレモンゼリー	ミニエクレア	プリン	キャラメルコーン	水ようかん
夕	御飯 厚揚げの肉味噌焼 ふきの白煮 キャベツのピーマン和え 豚汁	御飯 ハムエッグフライ 冬瓜のそぼろあん たくあん すまし汁	御飯 親子煮 里芋の田楽 うぐいす豆 味噌汁	御飯 鯖の幽庵焼き 小松菜の炒め煮 高菜漬 味噌汁	本日の選択食は A：ジャンボ焼売 B：四川風麻婆豆腐 御飯 春雨サラダ ザーサイ 中華スープ です！お楽しみに♪ 	御飯 肉じゃが 冷奴 青かっぱ漬 味噌汁	御飯 ほっけの一夜干し 大豆とひじきの煮物 しば漬 かき玉汁
	I補給 - 1424kcal たんぱく質 55.9g 脂質 37.7g 炭水化物 210.6g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1413kcal たんぱく質 58.0g 脂質 39.7g 炭水化物 199.9g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1448kcal たんぱく質 58.6g 脂質 32.7g 炭水化物 206.1g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1372kcal たんぱく質 59.2g 脂質 36.4g 炭水化物 195.4g 食塩相当量 7.3g 0	I補給 - 1436kcal たんぱく質 57.5g 脂質 36.3g 炭水化物 212.5g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1374kcal たんぱく質 57.8g 脂質 28.9g 炭水化物 196.5g 食塩相当量 7.0g 0	I補給 - 1428kcal たんぱく質 64.0g 脂質 27.4g 炭水化物 226.8g 食塩相当量 7.1g 0

