

1月の献立表

日付	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)	1/8(日)	1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	1/14(土)	1/15(日)	1/16(月)
		赤飯	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	<行事>	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯
		鯛の塩焼き	ブリの照り焼き	ひじき煮	白身魚フライのタルタルソース	肉団子甘辛煮	アジの香味焼き	シラの味噌煮	きつねうどん	フライの盛り合わせ	赤飯	ホキの西京焼き	鯖の塩焼き	オムレツ	サケフライ	焼き鮭
		なます	数の子	おさつサラダ	切干大根煮	焼きビーフン	ロールキャベツ	ささみカツ	肉じゃが	きんぴら	天ぷら	とりすき	メンチカツ	野菜サラダ	肉団子の黒酢あん	コロケ
		伊達巻	なます	味噌汁	ほうれん草のゆず和え	小松菜の中華和え	炒り卵	卵とじ	インゲンの菜種和え	りんごサラダ	小田巻き蒸し	白花豆煮	卵焼き	漬物	卵焼き	炒り卵
		昆布巻	伊達巻	漬物	清汁	味噌汁	昆布豆煮	金時豆煮	漬物	味噌汁	甘酢和え	炒り卵	うずら豆煮	フルーツ	昆布豆煮	うずら豆煮
		蒲鉾	昆布巻	フルーツ	漬物	漬物	大根のそぼろあん	ナポリタン	フルーツ	漬物	お正月盛り合わせ	コロケ	肉じゃが		焼きそば	厚揚げと白菜の煮物
		黒豆	蒲鉾		フルーツ	フルーツ	青梗菜のごま和え	ブロッコリーのサラダ		フルーツ	炒り豆腐	インゲンの胡麻和え	春雨の甘酢和え		青梗菜の和え物	小松菜のおひたし
		栗きんとん	黒豆				ポテトサラダ	もやしの辛子醤油和え				カリフラワーのわさび和え	ほうれん草のおひたし		野菜サラダ	野菜サラダ
		お煮しめ	栗きんとん				味噌汁	清汁				味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁
		お雑煮	お煮しめ				漬物	漬物				漬物	漬物		漬物	漬物
			お雑煮				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ		フルーツ	フルーツ
おやつ		おまんじゅう	抹茶ケーキ	水ようかん	黒糖ゼリー	マーマレードケーキ	どら焼き	レーズンケーキ	コーヒゼリー	チョコゼリー	紅白まんじゅう	ホットケーキ	小豆ゼリー	ココアケーキ	セレクト	紅茶ケーキ
栄養量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	709 kcal 30.9 g 4.1 g 7.4 g	725 kcal 29.4 g 4.3 g 6.4 g	636 kcal 22.5 g 2.1 g 7.6 g	605 kcal 18.6 g 2.2 g 5.8 g	609 kcal 18.4 g 3.7 g 5.4 g	606 kcal 23.7 g 2.9 g 7 g	605 kcal 24.3 g 3 g 5.1 g	612 kcal 21 g 3.5 g 3.9 g	604 kcal 16.3 g 3.3 g 8 g	617 kcal 23.7 g 3.4 g 5.6 g	614 kcal 24.8 g 2.7 g 3.6 g	612 kcal 23.4 g 3.2 g 5.5 g	615 kcal 21.8 g 2.6 g 4 g	607 kcal 23.1 g 2.8 g 5.5 g	615 kcal 22.3 g 2.9 g 5.4 g

日付	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	1/21(土)	1/22(日)	1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)	1/28(土)	1/29(日)	1/30(月)	1/31(火)	
	米飯	米飯	ゆかりごはん	米飯	米飯	<お楽しみ>	米飯	親子丼	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	
	タラの山椒煮	ササミカツ	肉うどん	白身魚フライ	メンチカツ		アジフライ	切干大根煮	ホキの照り焼き	アジのごまみそ焼き	タラのマヨネーズ焼き	スタミナ炒め	コロケ	タらのゆであん焼き	シラの味噌煮	
	大根とがんと煮	きのこスパゲティ	五目豆煮	しぐれ煮	八宝菜風煮		南瓜の煮物	ブロッコリーの胡麻和え	ハンバーグ	コロケ	筑前煮	大学芋風	フルーツヨーグルト	ロールキャベツ	トンカツ	
	小松菜の和え物	白菜の和え物	もやしの和え物	オムレツ	炒り卵		小松菜のお浸し	味噌汁	炒り卵	卵焼き	さっぱり和え	春雨の中華和え	漬物	卵焼き	炒り卵	
	清汁	かきたま汁	漬物	白花豆煮	厚揚げの生姜煮		豚汁	漬物	金時豆煮	昆布豆煮	かきたま汁	わかめスープ		うずら豆煮	白花豆煮	
	漬物	漬物	フルーツ	小松菜おひたし	蒸し豆腐の生姜あん		漬物	フルーツ	きんぴらポテト	小松菜の炒め物	漬物	漬物		炒り豆腐	ぜんまい煮	
	フルーツ	フルーツ		ポテトサラダ	しろ菜のごま和え		フルーツ		インゲンのおかか和え	カリフラワーサラダ	フルーツ	フルーツ		ほうれん草のおひたし	キャベツのおかか和え	
				春雨の甘酢和え	さっぱり和え				マカロニサラダ	野菜サラダ				白菜のゆず和え	ポテトサラダ	
				味噌汁	味噌汁				コンソメスープ	清汁				味噌汁	清汁	
				漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物	
				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ	
おやつ	あん蒸しケーキ	ミルクゼリー	水ようかん	黒糖ケーキ	紅茶ゼリー		杏仁豆腐	小豆ゼリー	たい焼き	フルーツケーキ	抹茶ゼリー	コーヒケーキ	ミルクゼリー	ジャムケーキ	おまんじゅう	
栄養量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	613 kcal 27 g 2.7 g 4.1 g	612 kcal 23.2 g 2.8 g 5.1 g	610 kcal 26.6 g 3.3 g 6.8 g	619 kcal 18.8 g 2.8 g 5.6 g	617 kcal 25.8 g 3.1 g 5.9 g	kcal g g g	618 kcal 23.1 g 3.8 g 7.1 g	614 kcal 24.6 g 2.9 g 7.7 g	619 kcal 21.1 g 2.3 g 6.2 g	618 kcal 25.8 g 2.9 g 6.5 g	609 kcal 25.7 g 2.6 g 4.6 g	640 kcal 23.5 g 1.4 g 6 g	644 kcal 21.4 g 2.4 g 3.9 g	614 kcal 25.8 g 3.2 g 5.6 g	618 kcal 24.8 g 2.9 g 5.7 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もありますのでご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位(kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
 男性: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点をご相談下さい。また各種イベント等に
 応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。
 楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当
-----	-------	----