

1月の献立表

日付	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)	1/7(日)	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)	1/15(月)	1/16(火)
		赤飯	米飯	親子丼	米飯	米飯		米飯	米飯	赤飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯
		鯛の塩焼き	鯛の照り焼き	切干大根煮	肉団子の黒酢あん	ホキの照り焼き		メンチカツ	アジの香味焼き	天ぷら	コロッケ	魚の照り焼き	タラのヨネーズ焼き	フライの盛り合わせ	白身魚の味噌焼き	カレーうどん
		数の子	紅白なます	ブロッコリーサラダ	焼きビーフン	豚肉と春雨の中華煮		野菜のクリーム煮	肉団子の黒酢あん	炊き合わせ	フルーツヨーグルト	煮込みハンバーグ	メンチカツ	根菜きんぴら	ひじきと大豆の煮物	切干大根煮
		紅白なます	数の子と白菜の和え物	味噌汁	白菜のさっぱり和え	白花豆煮		マカロニサラダ	炒り卵	紅白なます	漬物	卵焼き	炒り卵	リンゴサラダ	ほうれん草のサラダ	もやしのさっぱり和え
		伊達巻	伊達巻	漬物	中華スープ	オムレツ	お楽しみの日	コンソメスープ	昆布豆煮	お正月の盛り合わせ		うずら豆煮	揚げ玉豆腐	味噌汁	かきたま汁	漬物
		昆布巻	昆布巻	フルーツ	漬物	じゃが芋の煮っころがし		漬物	大根のそぼろ煮	清汁		ポトフ	豚肉と大根の煮物	漬物	漬物	フルーツ
		蒲鉾	黒豆		フルーツ	野菜サラダ		フルーツ	青梗菜の和え物			小松菜の辛子和え	白菜の甘酢和え	フルーツ	フルーツ	
		黒豆	きんとん			ほうれん草の胡麻和え			ポテトサラダ			野菜サラダ	キャベツの胡麻和え			
		きんとん	お煮しめ			味噌汁			味噌汁			コンソメスープ	味噌汁			
		お煮しめ	お雑煮			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			
おやつ		紅白饅頭	抹茶ケーキ	紅茶ゼリー	レーズンケーキ	カフェオレゼリー		水ようかん	マーメイドケーキ	紅白饅頭	あん蒸しケーキ	マンゴーゼリー	コーヒーケーキ	抹茶ゼリー	おぜんざい	黒糖ゼリー
栄養量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	669 kcal 30 g 3.9 g 6.9 g	628 kcal 29.3 g 3.9 g 6.7 g	602 kcal 22.9 g 2.6 g 5.4 g	612 kcal 24.3 g 3.1 g 3.5 g	600 kcal 26.3 g 3.2 g 6.8 g	kcal g g g	613 kcal 18.8 g 2.6 g 6 g	615 kcal 24.6 g 4 g 5.2 g	645 kcal 22.1 g 3.6 g 6.7 g	651 kcal 22.4 g 2.4 g 4.2 g	601 kcal 26.1 g 2.4 g 10.2 g	615 kcal 25.3 g 3.3 g 4.1 g	628 kcal 22.2 g 3.2 g 8.4 g	639 kcal 27.9 g 2.1 g 4.8 g	608 kcal 23.9 g 2.7 g 5 g

日付	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	
	米飯	米飯	米飯	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	シラの山椒焼き	夕の柚香焼き	白身魚フライのタルタルソース	スタミナ焼き	豆腐と大根の田楽	鯛の塩焼き	サケフライのオーロソース	白身魚の醤油ヨネーズ焼	豚とキャベツのソース炒め	きつねうどん	ささみカツ	アジのごまみそ焼き	焼き魚	アジフライ	中華そば	
	トンカツ	つくねの旨煮	ポークビーンズ	大学芋	青梗菜の和え物	メンチカツ	鶏と根菜の甘味噌炒め	ビーフンの高菜炒め	かに玉風	肉じゃが	和風スパゲティ	コロッケ	コロッケ	切り干し大根煮	ミートボール	
	炒り卵	卵焼き	温野菜サラダ	もやしの中華サラダ	清汁	卵焼き	炒り卵	白菜の酢味噌和え	ほうれん草のナムル	キャベツの菜種和え	インゲンのサラダ	卵焼き	オムレツ	マカロニサラダ	キャベツのさっぱり和え	
	白花豆煮	うずら豆煮	味噌汁	わかめスープ	漬物	昆布豆煮	うずら豆煮	清汁	中華スープ	漬物	コンソメスープ	うぐいす豆煮	白花豆煮	豚汁	漬物	
	ぜんまいの炒め煮	炒り豆腐	漬物	漬物	フルーツ	がんもの含め煮	豆腐のかにあんかけ	漬物	漬物	フルーツ	漬物	小松菜の炒め物	とりすき	漬物	フルーツ	
	キャベツのおかか和え	ほうれん草のお浸し	フルーツ	フルーツ		小松菜の辛子和え	青梗菜のお浸し	フルーツ	フルーツ		フルーツ	野菜サラダ	インゲンの胡麻和え	フルーツ		
	ポテトサラダ	白菜のドレッシング和え				春雨の甘酢和え	もやしのごまドレ和え					紅白なます	インゲンの胡麻和え	フルーツ		
	清汁	味噌汁				味噌汁	清汁					かきたま汁	味噌汁			
	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	フルーツケーキ	コーヒーゼリー	ジャムケーキ	ミルクティゼリー	セレクト	ハインケーキ	小豆ゼリー	紅茶ケーキ	チョコレートケーキ	コーヒーゼリー	どら焼き	さつまいもケーキ	紅茶ゼリー	マンゴーケーキ	黒糖ゼリー	
栄養量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	617 kcal 25.4 g 2.6 g 5.9 g	610 kcal 26.3 g 3.7 g 5.6 g	615 kcal 25.7 g 3.5 g 6.2 g	602 kcal 22.7 g 2.9 g 6.2 g	606 kcal 25.9 g 2.4 g 5.2 g	626 kcal 23.3 g 4 g 5 g	615 kcal 26 g 3 g 7.5 g	591 kcal 25.8 g 2.6 g 3.3 g	586 kcal 23.7 g 3 g 5.9 g	607 kcal 21.4 g 3.5 g 3.8 g	643 kcal 18.4 g 2.1 g 4.2 g	615 kcal 20.4 g 2.6 g 5.4 g	607 kcal 25.4 g 3.2 g 6.4 g	607 kcal 22.8 g 3.7 g 6.4 g	614 kcal 18.9 g 3.3 g 5.4 g

<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量基準より抜粋)

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。



業務長	管理栄養士	担当