

現 場：えびな北高齢者施設
献立種類：常食（個別献立 / A）
期 間：2020/1/1~2020/1/31



1月 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
朝食				1 米飯120 g 味噌汁（玉ねぎ、しめじ） 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし しその実漬け	2 米飯120 g 味噌汁 鮭塩焼き さつま芋甘煮 桜漬け	3 米飯120 g 味噌汁（キャベツ・人参） 大豆つくねと大根の煮物 きのこのおろし和え 梅干し	4 米飯120 g 味噌汁（かぼちゃ、ネギ） だし巻き卵 いんげんとさつま揚げのめんつゆ しその実漬け
昼食				5 米飯120 g 味噌汁（伊達巻、黒豆、蒲鉾） 栗きんとん 合鴨ロース	6 米飯120 g 味噌汁（祥+油揚げ） 大根と鶏肉の煮物 ひじきとちくわの炒め煮 ゆずみそ	7 米飯120 g 中華スープ 麻婆豆腐 ハムともやしの和えもの 杏仁豆腐	8 米飯120 g すまし汁（はんぺん・糸みつば） サワラみりん漬焼き 大根の田楽 野菜炒め
夕食				9 甘酒	10 干支饅頭	11 酒まんじゅう	12 ようかんロール
				13 米飯120 g 味噌汁 花五目卵巻き 桜漬け	14 米飯120 g 味噌汁（なめこ+里芋） ちぎり揚げ（3個） あさりと切干大根の煮物 梅干し	15 米飯120 g 味噌汁（もやし、青ネギ） 納豆 ふきと厚揚げの煮物 大根のごま和え	16 米飯120 g 味噌汁（キャベツ、なめこ） 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬け
				17 1360kcal 蛋白質 47.5g 脂質 35.1g 食塩 5.7g	18 1404kcal 蛋白質 47.7g 脂質 42.3g 食塩 7.4g	19 1333kcal 蛋白質 47.3g 脂質 22.4g 食塩 7.3g	20 1446kcal 蛋白質 63.4g 脂質 36.8g 食塩 6.8g
3時							
朝食	5 米飯120 g 味噌汁 花五目卵巻き 桜漬け	6 米飯120 g 味噌汁（なめこ+里芋） ちぎり揚げ（3個） あさりと切干大根の煮物 梅干し	7 七草がゆ 味噌汁（なす+しめじ） 赤魚の粕漬け焼き きやべつのおひたし しその実漬け漬け	8 食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー	9 米飯120 g 味噌汁（えのきたけ・花麸） 納豆 ふきと厚揚げの煮物 大根のごま和え	10 米飯120 g 味噌汁（もやし、青ネギ） 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬け	11 食パン コンソメスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト
昼食	11 赤飯、ちらし寿司 すまし汁 天ぷら、かぼちゃサラダ 豚の角煮、エビチリ 豆乳チーズケーキ、おはぎ	12 味噌ラーメン にらまんじゅう みかん缶	13 米飯120 g すまし汁 豚肉のみそ煮 オクラのゆば和え パイン缶	14 米飯120 g すまし汁 八宝菜 中華サラダ フルーツ杏仁	15 豚丼 すまし汁（えのきたけ・花麸） キヤウドウの酢味噌和え フルーツポンチ（キウイ入り）	16 米飯120 g 味噌汁（いんげん+玉ネギ） かぼちゃコロッケ 大根旨煮 きゅうり浅漬け	17 米飯120 g 味噌汁（なす、もやし） カジキ南蛮付け 白和え うぐいす豆
夕食	18 米飯120 g 吸い物 さばの味噌煮 白和え 海苔の佃煮	19 米飯120 g コンソメスープ チーズはんぺんフライ 白菜としらすのおひたし サツマイモオレンジ煮	20 わかめご飯 味噌汁 ふわふわつくね煮物 ほうれん草のショウガ醤油あえ みかん缶	21 米飯120 g 味噌汁（なめこ・ネギ） 鮭の西京焼き 湯豆腐 じゃが芋とベーコンの甘辛煮	22 米飯120 g 味噌汁（大根、小松菜） 五目卵焼き 竹輪と野菜の胡麻和え たいみそ	23 米飯120 g 味噌汁（かぼちゃ、ネギ） カラスガレイの幽庵焼き 豆腐とえびの豆乳煮 金時豆煮	24 米飯120 g すまし汁 肉豆腐 ほうれん草の胡麻酢あえ フルーツポンチ
レモンティ	25 おいしいCaヨーグルト	26 クリームコンフェ	27 酒まんじゅう	28 牛乳	29 水ようかん	30 はちみつカステラ	31 ヨーグルトケーキ
	32 1398kcal 蛋白質 49.9g 脂質 34g 食塩 7.4g	33 1365kcal 蛋白質 54.1g 脂質 22.9g 食塩 7.7g	34 1414kcal 蛋白質 42.9g 脂質 39.9g 食塩 6.8g	35 1378kcal 蛋白質 57.4g 脂質 31g 食塩 7.2g	36 1276kcal 蛋白質 50.5g 脂質 30.6g 食塩 6.9g	37 1303kcal 蛋白質 44.6g 脂質 19.2g 食塩 7g	38 1401kcal 蛋白質 53.9g 脂質 31.5g 食塩 7.3g
3時	39 12 米飯120 g 味噌汁（じやがいも、しめじ） 赤魚の粕漬け焼き 切り干し大根煮 味付海苔	40 13 米飯120 g 味噌汁（かぼちゃ+人参） 厚焼き卵 いんげんとたまねぎの煮物 鮭フレーク	41 14 米飯120 g 味噌汁（里芋、油揚げ） ふわふわつくねの煮物 金時豆煮 たくあん	42 15 食パン コンソメスープ チーズオムレツ インゲンとコーンのソテー	43 16 米飯120 g 味噌汁（さつま芋、ネギ） 高野豆腐の鶏そぼろ 里芋の煮物 のり佃煮	44 17 米飯120 g 味噌汁（玉ねぎ・しめじ） 豆腐とナスの味噌炒め 白菜のにびたし べったら漬け	45 18 食パン コーンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーとかにかの炒め煮
	46 19 米飯120 g	47 20 米飯120 g	48 21 米飯120 g	49 22 米飯120 g	50 23 三色丼	51 24 米飯120 g	

昼食	ワカメスープ 酢鶏 山ともやしの中華和え みかん缶	味噌汁(なす+いんげん) はんぺんのりオムレツ かぼちゃのいとこ煮 紅白なます	コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ 黄桃缶	すまし汁(花魅・そうめん) 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 ほうれん草のくるみ和え 黄桃缶	味噌汁(大根、小松菜) タラの塩麹焼き なすそぼろあん りんごのコンポート	すまし汁(ねぎ・とうふ) さつまいのとろろ マカロニサラダ	すまし汁(三つ葉・花魅) ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のごま和え
夕食	米飯120g すまし汁 豚しうが焼き 大根バター ^テ いかとわかめの酢味噌和え	きつねうどん きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(エノキ・ねぎ) サバの塩焼き 春菊と竹輪のお浸し 里芋の煮物	米飯120g 味噌汁(インゲン+玉ねぎ) 豚と大根の煮物 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 ふわふわハバーゲン(デミグラスソース) キスの天ぷら キャベツとツナのレモン和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(大根、わかめ) 塩肉じゃが いんげんごま味噌煮 金時豆煮	米飯120g 味噌汁(ほうれん草+油揚げ) 塩肉じゃが 青菜炒り卵とじ 白菜漬け
3時	ピルクル	牛乳	りんごジュース	飲むヨーグルト	カフェオレ	リンゴジュース	飲むヨーグルト(カトフリソル入り)
おいしいCaヨーグルト	丸ぼうろ	厚切りカットパウム	人形焼き	紅茶ケーキ	黒棒	はちみつカステラ	
エネルギー 1396kcal 蛋白質 51.8g 脂質 38.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1279kcal 蛋白質 45.8g 脂質 31.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 48.4g 脂質 30.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 43.2g 脂質 30.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 48.5g 脂質 32.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59.1g 脂質 33.8g 食塩 7g	
19	20	21	22	23	24	25	
朝食	米飯120g 味噌汁(もやし+ねぎ) 里芋と鶏挽肉の煮もの めりじ草・油揚げ・豚の油炒め たくあん	米飯120g 味噌汁(じがいも、わかめ) 厚揚げのおろし煮 金時豆煮 桜漬け	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ+なす) 厚焼き卵 白菜とえびの煮びたし ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(キャベツ・魅) 揚げ出し豆腐煮 きのこソテー 漬物(きゅうり)	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草) お魚豆腐揚げ煮 インゲンとコーンのソテー 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 卵豆腐 ひじき大豆煮 いたみそ	米飯120g 味噌汁(青ネギ+豆腐) 赤魚の粒清焼き キャベツの煮びたし しその実漬け
昼食	米飯120g コンソメスープ 牛肉コロッケ 白菜としらすのお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(大根+小松菜) 肉団子のごま味噌和え いんげんおかか和え うぐいす豆	けんちんそば 豆腐シウマイ2個 菜の花のお浸し	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(油あげ、ネギ) ささみの天ぷら野菜あんかけ さつま芋と昆布煮 紅白なます	山菜おこわ すまし汁 豆腐ハンバーグおろしポン酢 里芋のピーナッツ和え 菜の花とコンのソテー	米飯120g 味噌汁(里芋・なめこ) 梅しそ童田揚げ いかとブロッコリーのドレッシング和え パイン缶
夕食	カレーライス 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ(ブロッコリー) パイン缶	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) かぶのピーマン もやしとかかの和えもの しその実漬け	米飯120g 味噌汁(豆腐、わかめ) 鶏挽肉と人参の卵焼き 高野豆腐の煮物 白菜漬け	米飯120g 味噌汁(里芋・なめこ) さばのまだれ煮 豚肉の柳川風卵とじ ほうれん草のおかか和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(白菜+大根) 千草焼き 湯豆腐 キャベツのゆかり和え	米飯120g ワカメスープ 麻婆豆腐 マッシュポテト 浅漬け	
3時	牛乳	レモンティ	飲むヨーグルト(カトフリソル入り)	リンゴジュース	牛乳	飲むヨーグルト(カトフリソル入り)	ピルクル
マイケーキハッピーバニラ	厚切りチョコパウム	水ようかん	人形焼き	あんどーなつ	ロールケーキ	たい焼き	
エネルギー 1374kcal 蛋白質 42.4g 脂質 33.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 45g 脂質 38.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.6g 食塩 7g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 58.1g 脂質 35g 食塩 6.6g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 60.1g 脂質 27.6g 食塩 6.4g	
26	27	28	29	30	31		
朝食	食パン かぼちゃのボタージュ オムレツ キャベツと人参のコンソメ煮	米飯120g 味噌汁(なす、しめじ) 納豆 あさりと切干大根の煮物 白菜のゆかり和え	米飯120g 味噌汁(小松菜+ネギ) 豚挽肉と竹輪の中華風炒め 大根の煮物 しその実漬け	米飯120g 味噌汁(豆腐・わかめ) 大根のそぼろあんかけ煮 大根の煮物 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(小松菜・白菜) 温泉卵 がんものの煮物 梅干し	米飯120g 味噌汁(ほうれん草、魅) 厚揚げと挽肉の煮物 人参・ごぼうと里芋の白和え ゆずみそ	
昼食	米飯120g 味噌汁(人参、いんげん) 肉じゃが 大根サラダ 白菜の煮びたし	米飯120g すまし汁(ほうれん草・花魅) 親子煮 インゲンの生姜みそ和え みかんヨーグルト	米飯120g コンソメスープ 茄子のミートソース煮 インゲンとコーンのソテー フルーツポンチ	米飯120g 味噌汁(ほうれん草+人参) サバ童田揚げ じゃが芋と魅の煮物 バナナ	米飯120g すまし汁 鮭のめんつゆバター焼き 大豆の味噌炒め バナナ	食パン ふわふわミートボールクリームシュー 大根とホタテのカツ みかん缶	
夕食	米飯120g 味噌汁(大根、玉ねぎ) メンチカツ キャベツの塩昆布漬け 白インゲン豆煮	米飯120g すまし汁(豆腐・なめこ) 鮭の味噌マヨネーズ焼き なると卵のパン 白インゲン豆煮	米飯120g 中華スープ 豆腐シウマイ海老あんかけ キャベツとツナの中華和え パイン缶	米飯120g すまし汁(みつば・小町魅) にら玉 なす田楽 りんごのコンポート	米飯120g かき玉汁 豚肉のみそ煮 オクラサラダ 野沢菜漬け	米飯120g すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め シラスおろし 漬物(きゅうり)	
3時	飲むヨーグルト(カトフリソル入り)	オレンジジュース	りんご乳酸菌飲料	牛乳	カフェオレ	ピルクル	
カルシウムどらやき	あんどーなつ	スイスパウム	みかんゼリー	パウンドケーキ	カルシウムアラカル次郎		
エネルギー 1592kcal 蛋白質 52g 脂質 39.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 54.6g 脂質 30.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 40.6g 脂質 30.6g 食塩 7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 46.5g 脂質 45.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 57.9g 脂質 34.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1250kcal 蛋白質 46.9g 脂質 30.7g 食塩 7.6g		

