

2024年1月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	ご飯 祝い肴 ほうれん草の菊花和え あみえび佃煮 お吸物(鶏肉・大根) 牛乳	ご飯 おせち盛合わせ 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(白味噌) 牛乳	ご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 昆布豆 みそ汁(畑菜・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 キャベツのしらす和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳	ご飯 かにかま入ふんわり卵 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳	七草粥 だし巻卵 付)金時豆 かつおおかか オクラのなめたけ和え みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳
昼	◆松花堂弁当◆ 赤飯 黒ムツの幽庵焼き・ふくさ卵 付)大葉・椎茸煮 煮しめ 水菓子 お吸物(つみれ・水菜)	ご飯 松風焼き 付)オクラ かぶと茶巾の含め煮 フルーツ(みかん) お吸物(しめじ・花麩)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜・生麩 れんこん金平 フルーツ(パイナップル) みそ汁(長葱・ワカメ)	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・青菜)	ご飯 鶏肉の七味焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)
夕	ご飯 鶏肉の野菜巻き 付)畑菜 大根の子炒り きゅうりの酢の物 栗きんとん	ご飯 さわら西京漬焼き 付)菜の花・はじかみ 五目おから 紅白なます きゃらぶき	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) カリフラワーの和え物	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)いんげん・花人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの山椒煮 付)茄子・きぬさや 大根と鶏肉のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ビーフン炒め ほたてと畑菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)
エネルギー	1615kcal	1607kcal	1612kcal	1604kcal	1654kcal	1617kcal	1579kcal
蛋白質	64.4g	75.7g	69.9g	66.1g	66.1g	68g	66.2g
脂質	38.1g	35.3g	37.4g	39.8g	46.1g	45.6g	36.6g
炭水化物	261.9g	257.2g	256.9g	257.3g	250.4g	250.2g	255.9g
食塩相当	8.5g	7.6g	6.6g	7g	6.8g	7.6g	8g



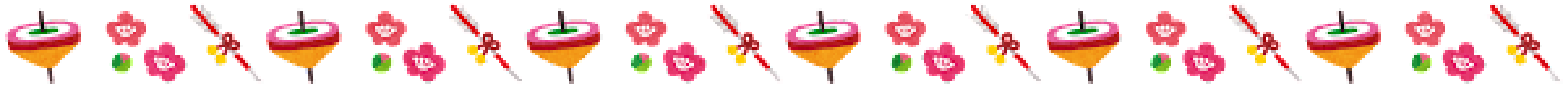
	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)						
朝	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・えのき) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)オクラ 南瓜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 春菊としめじのお浸し たいみそ みそ汁(もやし・わか) 牛乳	ご飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	ご飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳						
	ご飯 牛皿 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	ご飯 たらこと里芋の卵焼き 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)	ご飯 牛肉のねぎ塩焼き 付)青菜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯 赤魚の香味焼き 付)さつま芋 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	ご飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(おつゆ麩・かぶ葉)						
	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ(メロン) わかめ佃煮	ご飯 トンテキ たれ) 付)ブロッコリー・パスタ かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース) アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬(白菜)	ご飯 メバルの煮付け 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 白身魚のごま味噌焼き 付)しろな 大根と豚肉の煮物 フルーツ(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 ハンバーグ 付)ブロッコリー ピーマンとベーコンのソテー フルーツ缶(ミックス) 人参サラダ						
エネルギー	1577kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1679kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1582kcal
蛋白質	79.5g	蛋白質	65.9g	蛋白質	67.6g	蛋白質	74.2g	蛋白質	64.9g	蛋白質	64.5g	蛋白質	61.3g
脂質	40.7g	脂質	41.7g	脂質	46.9g	脂質	44g	脂質	34.3g	脂質	35.4g	脂質	47.4g
炭水化物	236.4g	炭水化物	253.1g	炭水化物	260.2g	炭水化物	244.9g	炭水化物	251.4g	炭水化物	261.8g	炭水化物	242g
食塩相当	6.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7g



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	ご飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え うぐいす豆 みそ汁(南瓜・水菜) 牛乳	ご飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなの煮浸し 浅漬け(大根) みそ汁(もやし・貝割) 牛乳	ご飯 かぶとつみれの煮物 青菜としらすの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
	味噌ラーメン 餃子 フルーツ(バナナ) チンゲン菜の中華和え	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 フライ二種盛り 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(卵・ワカメ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(畑菜・しめじ)
夕	ご飯 鶏肉のみりん焼き 付)オクラ・甘酢生姜 肉じゃが 畑菜の磯和え フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん・花人参 牛肉と根菜の炒め物 小松菜の和え物 フルーツ(りんご)	ご飯 あじの味噌焼き 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 ハンバーグトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)
	エネルギー 1661kcal 蛋白質 67.2g 脂質 35.4g 炭水化物 277.2g 食塩相当 8g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 71.7g 脂質 46.6g 炭水化物 238.9g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1611kcal 蛋白質 69.4g 脂質 45.5g 炭水化物 246.6g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 64.3g 脂質 39g 炭水化物 261.8g 食塩相当 7g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 73.7g 脂質 38.7g 炭水化物 255.1g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1731kcal 蛋白質 59.7g 脂質 55.6g 炭水化物 255.9g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 68.9g 脂質 41.1g 炭水化物 256.8g 食塩相当 7.8g



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)						
朝	ご飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	ご飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 香の物(つぼ漬) みそ汁(ワカメ・えのき) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え 昆布豆 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 香の物(青しその実漬) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 彩りはんぺんの含め煮 キャベツのごま風味和え あみえび佃煮 みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳						
	ご飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)	ネギトロ丼 かぶのくず煮 フルーツ缶(マンゴー) 茶碗蒸し 	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	ご飯 赤魚の揚げ浸し 付)スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し 季節の果物 みそ汁(かぶ・貝割)	ご飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・オクラ ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	ご飯 テリヤキハンバーグ テリヤキソース) 付)アスパラ 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ(しろな・えのき)						
	ご飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ(みかん)	ご飯 ポークソテー バター醤油ソース) 付)アスパラ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)畑菜 ちくわとかぶの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(きゅうり漬)	ご飯 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ(パイナップル) もずく酢						
エネルギー	1625kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1598kcal
蛋白質	72.1g	蛋白質	60.9g	蛋白質	64g	蛋白質	67.5g	蛋白質	63.6g	蛋白質	64.4g	蛋白質	54.4g
脂質	47.6g	脂質	39.5g	脂質	44.1g	脂質	41.7g	脂質	46.4g	脂質	37.6g	脂質	45.5g
炭水化物	240.8g	炭水化物	255.4g	炭水化物	263.9g	炭水化物	251.7g	炭水化物	246.2g	炭水化物	250.4g	炭水化物	250.2g
食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.6g



		29日(月)		30日(火)		31日(水)								
朝		ご飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳		ご飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳		ご飯 ウインナーソーテ- 春菊のごまよごし かつおおかか みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳								
	昼	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)		ご飯 鮭の七味焼き 付) オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)		生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)パセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)								
		夕	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め えび焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)		ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ		ご飯 さばのみりん焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)							
エネルギー			1610kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー
蛋白質	73.1g		蛋白質	70.2g	蛋白質	64.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	35.6g	脂質	35.9g	脂質	53.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	259.8g	炭水化物	244.1g	炭水化物	240.7g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩相当	8.3g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	

