

# 2024年1月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	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	バターロール ポトフ 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリル野菜 しろなのドレッシング和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 ほうれん草サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ポテトソテー チンゲン菜とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)アスパラ オニオンサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳						
	◆松花堂弁当◆ 赤飯 黒△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・かぶ葉)	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	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1617kcal	エネルギー
蛋白質	64.4g	蛋白質	75.7g	蛋白質	69.9g	蛋白質	66.1g	蛋白質	66.1g	蛋白質	68g	蛋白質	66.2g
脂質	38.1g	脂質	35.3g	脂質	37.4g	脂質	39.8g	脂質	46.1g	脂質	45.6g	脂質	36.6g
炭水化物	261.9g	炭水化物	257.2g	炭水化物	256.9g	炭水化物	257.3g	炭水化物	250.4g	炭水化物	250.2g	炭水化物	255.9g
食塩相当	8.5g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8g



	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	食パン ウインナーと青菜のソテー さつまいものサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュバーグ 付)スナップエンドウ 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	黒糖ロール スクランブルエッグ 青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草のツナサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリル野菜 いんげんのサラダ ジャム フルーチェ(いちご) 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)さつまいも 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)
昼	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) 浅漬け(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
	I補給 - 1646kcal 蛋白質 73.7g 脂質 55.9g 炭水化物 222.9g 食塩相当 6.9g	I補給 - 1639kcal 蛋白質 65.8g 脂質 52g 炭水化物 232.1g 食塩相当 6.9g	I補給 - 1687kcal 蛋白質 64g 脂質 56.8g 炭水化物 240g 食塩相当 7g	I補給 - 1647kcal 蛋白質 72g 脂質 52g 炭水化物 228.1g 食塩相当 7.8g	I補給 - 1531kcal 蛋白質 61.5g 脂質 44.4g 炭水化物 228.2g 食塩相当 6.6g	I補給 - 1595kcal 蛋白質 62.8g 脂質 47g 炭水化物 238.7g 食塩相当 7.2g	I補給 - 1591kcal 蛋白質 60.4g 脂質 58.3g 炭水化物 217.8g 食塩相当 6.8g



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	ミルクロール ハムと野菜のソテー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン 鶏肉のスープ煮 ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン クリームシチュー チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ(りんご) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリル野菜 ほうれん草のドレッシング和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)青菜 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳
昼	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)
	I補 <sup>+</sup> - 1653kcal	I補 <sup>+</sup> - 1651kcal	I補 <sup>+</sup> - 1596kcal	I補 <sup>+</sup> - 1565kcal	I補 <sup>+</sup> - 1661kcal	I補 <sup>+</sup> - 1680kcal	I補 <sup>+</sup> - 1654kcal
	蛋白質 64.3g	蛋白質 69.6g	蛋白質 63.4g	蛋白質 62.6g	蛋白質 70.6g	蛋白質 58.4g	蛋白質 67.2g
	脂質 47.7g	脂質 58g	脂質 53.3g	脂質 46.7g	脂質 56g	脂質 60.4g	脂質 51.6g
	炭水化物 249.4g	炭水化物 219.6g	炭水化物 228.1g	炭水化物 233.6g	炭水化物 229.8g	炭水化物 231.7g	炭水化物 237.1g
	食塩相当 8.1g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.5g	食塩相当 6.2g	食塩相当 8.4g	食塩相当 7.6g	食塩相当 7.4g



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	食パン チンゲン菜とベーコンのソテー ブロッコリーサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 野菜団子のコンソメ煮 ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	コーヒーロール ポテトソテー 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ホタテと野菜のバターソテー 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ キャベツのごまドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 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 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)
夕	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
	I補給 - 1607kcal 蛋白質 66.6g 脂質 54g 炭水化物 226.4g 食塩相当 6.9g	I補給 - 1617kcal 蛋白質 58.3g 脂質 47.3g 炭水化物 242.7g 食塩相当 6.3g	I補給 - 1674kcal 蛋白質 63.6g 脂質 53.9g 炭水化物 243.8g 食塩相当 7g	I補給 - 1646kcal 蛋白質 66.5g 脂質 50.6g 炭水化物 239.3g 食塩相当 7g	I補給 - 1600kcal 蛋白質 59.5g 脂質 54.4g 炭水化物 226g 食塩相当 6.6g	I補給 - 1550kcal 蛋白質 61.4g 脂質 49.4g 炭水化物 225.4g 食塩相当 6.6g	I補給 - 1604kcal 蛋白質 54.5g 脂質 55g 炭水化物 227.7g 食塩相当 7.9g



		29日(月)	30日(火)	31日(水)										
朝		食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン チンゲン菜とベーコンの炒め物 きゅうりとツナのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(パイン) 牛乳	バターロール ウインナーソテー パンプキンサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 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)										
	I補 <sup>+</sup> -	1628kcal	I補 <sup>+</sup> -	1524kcal	I補 <sup>+</sup> -	1711kcal	I補 <sup>+</sup> -	kcal	I補 <sup>+</sup> -	kcal	I補 <sup>+</sup> -	kcal	I補 <sup>+</sup> -	kcal
	蛋白質	66.2g	蛋白質	64.5g	蛋白質	60g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	48.2g	脂質	43.8g	脂質	67.3g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	242.6g	炭水化物	224g	炭水化物	227.6g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

