

2022年1月献立表

別途事業所によりおやつ提供あり

	令和04年01月01日(土)	令和04年01月02日(日)	令和04年01月03日(月)	令和04年01月04日(火)	令和04年01月05日(水)	令和04年01月06日(木)	令和04年01月07日(金)
朝	御飯 ◎祝い肴◎ (寿蒲鉾・カニの重ね蒸し 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	御飯 ・牛肉と里芋の煮物 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	御飯 かに風味卵焼き 付)スナップエンドウ キャベツのしらす和え かつおみそ みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラとろろ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずまき) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え たいみそ みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	七草粥 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳
昼	赤飯 黒ムツの幽庵焼き・ふくさ 付)大葉・椎茸煮 煮しめ ・栗きんとん お吸物(つみれ・貝割)	御飯 ◎おせち盛り合わせ◎ (伊達巻・黒豆・ちりめん 鶏の照り焼き かぶと茶巾の含め煮 お吸い物(ぶなしめじ・花)	御飯 赤魚の煮付け 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ(パイナップル) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ いちごゼリー コンソメスープ(玉葱・青菜)	御飯 メバルの七味焼き 付)春菊 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 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	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・お
夕	御飯 松風焼き 付)ししとう 大根の子炒り きゅうりの酢の物 ・おたふく豆	御飯 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 フルーツ(みかん)	御飯 豚肉と厚揚げのオイスター 茄子の煮浸し フルーツ缶(ミックス) カリフラワーのマリネ	御飯 ・白糸たら煮付け 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ缶(りんご) 香の物(青しその実漬け)	御飯 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)	御飯 さばの山椒煮 付)茄子・きぬさや 大根と鶏肉のさっぱり炒 しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)	御飯 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	1619kcal	1576kcal	1579kcal	1387kcal	1576kcal	1607kcal	1495kcal
蛋白質	73.4g	67.7g	67g	58.8g	67.5g	66.3g	65.6g
脂質	38.2g	38.9g	39.1g	25.6g	43.4g	44.5g	34.1g
炭水化物	252.8g	246.3g	247g	238.3g	235.2g	240.2g	239.6g
食塩	8.9g	8.1g	7g	6.9g	6.7g	7.4g	7.9g

	令和04年01月08日(土)	令和04年01月09日(日)	令和04年01月10日(月)	令和04年01月11日(火)	令和04年01月12日(水)	令和04年01月13日(木)	令和04年01月14日(金)
朝	御飯 しろなとちくわの煮浸し 豆たっぷりサラダ うめびしお みそ汁(さつま芋・えのき 牛乳	御飯 ・ミートボール 付)野菜ソテー カリフラワーのおかか和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉ねぎ・小松菜 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とカニカマのお浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 ・ほうれん草ベーコンソテー ポテトサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(たまねぎ・豆腐) 牛乳	御飯 ちくわとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し えびみそ みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 牛皿 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	御飯 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(かぶ・大根葉)	御飯 ミックスフライ(梅ささみ・ホタテ) 付)キャベツ 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(しろな・うずまき)	チャーハン 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 みそ汁)	御飯 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)	御飯 マルの香味焼き 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)	御飯 さばと大根の煮付け 春菊のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(おつゆ麩・かぶ)
夕	御飯 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) あみえび佃煮	御飯 トンテキ たれ) 付)ブロッコリー・パスタ ぜんまい煮 フルーツ缶(ミックス) 浅漬(きゅうり)	御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)ピーマン じゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) 白菜の生姜醤油和え	御飯 たらの煮付け 付)里芋・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)	御飯 白身魚の味噌焼き 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)	御飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え	御飯 テリヤキハンバーグ テリヤキソース) 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	1525kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1494kcal	エネルギー 1603kcal	エネルギー 1467kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1567kcal
蛋白質	71.9g	蛋白質 63.8g	蛋白質 57.7g	蛋白質 70.7g	蛋白質 64.2g	蛋白質 62.3g	蛋白質 60.4g
脂質	39.9g	脂質 43g	脂質 34.8g	脂質 37.6g	脂質 32.3g	脂質 34.8g	脂質 46.9g
炭水化物	227.3g	炭水化物 244.4g	炭水化物 248.2g	炭水化物 249.9g	炭水化物 238g	炭水化物 252.4g	炭水化物 233.6g
食塩	7.3g	食塩 7.5g	食塩 7.1g	食塩 8.8g	食塩 7.2g	食塩 7.1g	食塩 7.1g

	令和04年01月15日(土)	令和04年01月16日(日)	令和04年01月17日(月)	令和04年01月18日(火)	令和04年01月19日(水)	令和04年01月20日(木)	令和04年01月21日(金)						
朝	御飯 さつま揚げと冬瓜の治音 白菜のゆず醤油和え うぐいす豆 みそ汁(南瓜・水菜) 牛乳	御飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 浅漬(大根) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜としらすの和え物 たいみそ みそ汁(南瓜・しめじ) 牛乳	御飯 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	御飯 厚焼き卵 付)金時豆 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・貝割) 牛乳						
昼	味噌ラーメン 餃子 りんごゼリー チンゲン菜の中華和え	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし れんこん金平 ほうれん草のピーナツ和 豚汁	御飯 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)	御飯 フライ盛り合わせ(エビカツ・ 付)キャベツ 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・	帆立と生姜の炊き込み メバルの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ缶(ミックス) みそ汁(卵・玉葱)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ケチャップ) 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	御飯 ・鶏肉のみりん焼き 付)たけのこ煮 肉じゃが 畑菜の磯和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 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) 香の物(青しその実漬)	御飯 ・メヌケ西京焼き 付)チンゲン菜 なす生姜醤油和え うぐいす豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 ・牛肉の塩麩焼き 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(みかん)	御飯 八宝菜 黒酢のミートボール きゅうりともやしの中華和 フルーツ(パイン)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー アスパラソテー パンプキンサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の炒め煮 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)						
エネルギー	1725kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1697kcal	エネルギー	1588kcal
蛋白質	75.2g	蛋白質	68.3g	蛋白質	58.1g	蛋白質	63.9g	蛋白質	73.6g	蛋白質	66.8g	蛋白質	67g
脂質	43.3g	脂質	46.4g	脂質	39.5g	脂質	41.5g	脂質	38.5g	脂質	46.1g	脂質	41.1g
炭水化物	266.3g	炭水化物	237.5g	炭水化物	242.5g	炭水化物	257g	炭水化物	245.2g	炭水化物	260g	炭水化物	247.7g
食塩	9.5g	食塩	7.2g	食塩	7g	食塩	6.7g	食塩	8.4g	食塩	7g	食塩	7.9g

	令和04年01月22日(土)	令和04年01月23日(日)	令和04年01月24日(月)	令和04年01月25日(火)	令和04年01月26日(水)	令和04年01月27日(木)	令和04年01月28日(金)
朝	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー ポテトサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(ワカメ・えのき) 牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・うずまき菜) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和 ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和 昆布豆 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(もやし・きぬさや) 牛乳	御飯 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(しめじ・みつば) 牛乳
昼	御飯 プルコギ かに焼売 ほうれん草のナムル 中華スープ(春雨・ねぎ)	御飯 赤魚のねぎ醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 カリフラワーおかか和え みそ汁(さつま芋・油揚げ)	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)	・二色丼 いんげんときくらげの炒 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) お吸物(かまぼこ・水菜)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 チーズインハンバーグ デミソース 付)スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ(しろな・あさり)
夕	御飯 ・フライ盛り合わせ(白身魚 付)野菜ソテー 彩り野菜のトマト煮 フルーツ缶(みかん) コールスローサラダ	御飯 ポークソテー バター醤油ソース 付)いんげん なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) きやらぶさ	御飯 メバルのみりん焼き 付)畑菜 かぶと絹あげの含め煮 フルーツ(みかん) キャベツのゆかり和え	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ(パイン) 香の物(きゅうり漬け)	御飯 あじの山椒焼き 付)オクラ 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)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーファン炒め フルーツ(オレンジ) ブロッコリーの中華和え	御飯 さわらの照り焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え
エネルギー	1676kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1477kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1510kcal	エネルギー 1543kcal
蛋白質	55g	蛋白質 61.8g	蛋白質 65.5g	蛋白質 58.7g	蛋白質 62.6g	蛋白質 63.5g	蛋白質 58.5g
脂質	54g	脂質 39.2g	脂質 45.6g	脂質 37.6g	脂質 43.9g	脂質 38.5g	脂質 42.2g
炭水化物	248.3g	炭水化物 231.6g	炭水化物 244.2g	炭水化物 235.9g	炭水化物 242.9g	炭水化物 237.8g	炭水化物 239.2g
食塩	7.2g	食塩 7.3g	食塩 6.8g	食塩 7g	食塩 6.7g	食塩 6.9g	食塩 7.5g

	令和04年01月29日(土)	令和04年01月30日(日)	令和04年01月31日(月)										
朝	御飯 ・とりつくね 付)いんげん ほうれん草のお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め 浅漬(きゅうり) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ウインナーソーテ- 春菊のごまよごし のり佃煮 みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳										
昼	御飯 黄金かれいの煮付け 付)茄子 れんこん金平 フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 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・しめじ)	御飯 ・ミートローフ ソース) 付)ブロッコリー キャベツのクリーム煮 フルーツ(みかん) みそ汁(かぶ・かぶの葉)										
夕	御飯 焼き肉 付)玉葱・ピーマン えび焼売 もやしと青菜のナムル フルーツ缶(洋梨)	御飯 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 かぶと厚揚げの煮込み フルーツ(オレンジ) カリフラワーのサラダ	御飯 ・天ぷら(白身魚・さつま 付)大根おろし・天つゆ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) あみえび佃煮										
エネルギー	1606kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	70.4g	蛋白質	70.2g	蛋白質	51.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	41.7g	脂質	37.7g	脂質	37.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	243.2g	炭水化物	226.6g	炭水化物	248.6g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g