

1月献立表

入居者

2024年1月1日～1月31日

たましろの郷

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝	雑煮 三点盛り 紅白なます 漬物	雑煮(白味噌) 二点盛り 金平ごぼう ひりかけ	ロールパン(イチゴジャム) えのきのスープ チーズ入りスクランブルエッグ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・おくら) 厚揚げの和風あんかけ カリフラワーサラダ 牛乳	ロールパン(リンゴジャム) 小松菜のスープ ソーセージと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・青梗菜) 千草焼き おくらともやしのおかか和え 牛乳	七草粥 鶏肉と大根の煮物 磯和え 牛乳
昼	赤飯 赤魚の粕漬焼 おせち 菜の花の辛子和え 煮しめ 上生菓子 梅	彩ちらし寿司 味噌汁(なめこ・長葱) 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し	とろろねぎとろ丼 なすと豆腐の田楽 キャベツの大葉風味 すまし汁	かしわ御飯 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) アヲカイと野菜の柚子あん 油麩の炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	鶏南蛮そば さつま芋金平 浅漬け	韓国風混ぜご飯 わかめスープ ザーサイ漬 豆乳プリン	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) あさりと牛蒡の卵とじ キャベツとささみのサラダ ピーチムース
夕	炊き込み御飯 味噌汁(かぶ・三つ葉) 鶏の照り焼き 花しんじょうの炊き合わせ 漬物	ご飯(麦入り) 味噌汁(菜の花・玉葱) 牛すき焼き風煮 温泉卵 胡瓜とツナの和え物	ご飯(麦入り) 中華スープ(冬瓜・かいわれ) 青椒肉絲 かにかまともやしのチヂミ グレープゼリー	ご飯(麦入り) 卵スープ 鮭のタルタル粒マスタード焼き さっぱりマカロニサラダ 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・三つ葉) さばの塩焼き 煮しめ フルーツ(キウイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・わかめ) 豚肉の山椒風味炒め 海老団子となすの含め煮 枝豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・三つ葉) 味噌汁(里芋・わかめ) 豚肉の山椒風味炒め 海老団子となすの含め煮 枝豆腐
	1717kcal 卵白:74.6g 脂質:43.7g 食塩相:8.9g	1624kcal 卵白:62.1g 脂質:46.2g 食塩相:8.7g	1049kcal 卵白:41.3g 脂質:36.3g 食塩相:6.0g	1787kcal 卵白:74.6g 脂質:40.5g 食塩相:7.8g	1579kcal 卵白:76.0g 脂質:46.9g 食塩相:8.9g	1821kcal 卵白:68.9g 脂質:61.9g 食塩相:8.7g	1791kcal 卵白:73.1g 脂質:56.3g 食塩相:8.9g
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝	ご飯(麦入り) かきたま汁 ふんわりしんじょうの煮物 スパゲティサラダ 牛乳	ロールパン(ピーナッツ) ポトフ風 巣ごもり卵 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱) 五目炒り卵 小松菜のしらす和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・小松菜) 野菜のツナ炒め 納豆 牛乳	パン(バター・卵・黒糖) 具沢山クリームスープ 豚肉と野菜のソテー フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・大根菜) ハムエッグ ちんげん菜の二色浸し 牛乳	二色パン コーヒー牛乳(温) 卵とポテトのソテー フルーツ缶(パイ)
昼	ご飯(麦入り) 中華スープ(豆腐・かいわれ) 回鍋肉 ピーマン炒め フルーツポンチ	三色丼 のっぺい汁風 厚揚げの炒め物 リンゴゼリー	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・トウモロコシ) 鮭のポテト焼き 花野菜のグリル マスタードソース 大根サラダ	シーフードトマトスパゲティ ミモザサラダ フルーツ(パイ)	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・青ねぎ) ささみチーズフライ なす田楽 たいやき(あんこ)	大豆とチキンのキーマカレー カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	鮭チャーハン 春雨スープ(春雨・小松菜) 点心盛り合わせ マンゴープリン
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) あじのみりん漬け焼き 大豆の炒り煮 即席漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・しめじ) 助宗たらの甘辛煮 じゃが芋の青のりバター うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・もやし) 鶏肉のきのこあんかけ さつま芋の白和え フルーツ缶(みかん)	すまし汁(かぶ・わかめ) 味噌煮込みハンバーグ 卵の花 キャベツの大葉風味	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・にら) さわらの塩麹焼き 切干大根の煮物 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豚肉のんにく醤油焼き 南瓜の甘煮 フルーツ(キウイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉・いんげん) 豚肉のみぞれ煮込み 干しえびと野菜の炒め物 うずら豆
	1887kcal 卵白:75.9g 脂質:56.5g 食塩相:8.7g	1731kcal 卵白:71.9g 脂質:49.8g 食塩相:8.6g	1779kcal 卵白:75.6g 脂質:51.3g 食塩相:8.2g	1687kcal 卵白:71.9g 脂質:41.9g 食塩相:9.3g	1779kcal 卵白:68.6g 脂質:54.6g 食塩相:9.3g	1891kcal 卵白:71.6g 脂質:55.1g 食塩相:9.0g	1925kcal 卵白:68.7g 脂質:56.9g 食塩相:8.4g
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・かいわれ) 肉団子の和風あんかけ スナッペンとうのサラダ 牛乳	パン(レーズン・あんぱん) クリームスープ(あさり・白菜) 鶏肉と野菜のバター醤油ソテー フルーツ缶(洋なし)	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) 高野豆腐の卵とじ 白菜のサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・ごぼう) ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ロールパン(マニッシュ・ジャム) キャベツのクリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・小町麩) 炒り卵 小松菜ののり浸し 牛乳	白パン・チョコパン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 牛乳
昼	卵とじうどん ちくわの紅磯揚げ ショア	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・エリンギ) 白身魚フライ・カツオカツ がんもの炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	鮭と玉子の混ぜごはん すまし汁(そうめん・三つ葉) かぶのぼたて風味あんかけ 胡瓜のごま酢和え	【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 手作りのタルタルチキン南蛮 さつま揚げと糸昆布の炒め煮 フルーツポンチ	海老マカロニグラタン トマトスープ チキンサラダ シュークリーム	きのこの甘辛豚丼 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) なすと厚揚げの田舎煮 ヨーグルト(ストロベリーソース)	塩だれ焼きそば 香巻き フルーツ杏仁
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・春菊) あぶらからいのさっぱり焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻マヨネーズ	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・青ねぎ) 鶏つくね甘酢あん 小松菜のくるみ和え 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 中華スープ(冬瓜・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) 鱈の漬焼き 梅風味 ひじきの煮物 卵豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・キヌサヤ) 旨塩鍋煮込み じゃが芋の明太マヨ焼き 三色豆	ご飯(麦入り) すまし汁(えのき・三つ葉) ホキの焼き南蛮 れんこんの味噌金平 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・青ねぎ) 助宗たらの和風△ニエル 白菜と鶏肉の旨煮 素材香のごま豆腐
	1717kcal 卵白:69.4g 脂質:42.8g 食塩相:10.7g	1692kcal 卵白:68.5g 脂質:47.3g 食塩相:8.2g	1759kcal 卵白:70.1g 脂質:47.0g 食塩相:7.9g	1880kcal 卵白:78.1g 脂質:56.7g 食塩相:8.4g	1694kcal 卵白:69.9g 脂質:48.2g 食塩相:9.2g	1783kcal 卵白:73.6g 脂質:54.0g 食塩相:8.0g	1661kcal 卵白:69.2g 脂質:58.6g 食塩相:8.9g
	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウインナー炒め 納豆 牛乳	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(舞茸・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・玉葱) さつま揚げ煮 白菜のサラダ 牛乳	パン(バター・卵・黒糖) 南瓜のスープ ソーセージと卵野菜ソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) ふんわりしんじょうの煮物 ポテトサラダ 牛乳	パン(レーズン・クリーム) コンソメスープ(冬瓜・玉葱) 巣ごもり卵 牛乳
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(冬瓜・三つ葉) 鶏の竜田揚げ 切り昆布とたけのこの煮物 ちんげん菜のくるみ味噌がけ	バターライス マカロニ入りスープ あぶらからいのチーズ風味ピカタ コールスローサラダ いちごムース	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) さわらの幽庵焼き 里芋の白煮 三色野菜の和え物	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) 鱈の漬焼き 梅風味 ひじきの煮物 卵豆腐	味噌ラーメン えび風味焼売 ゼリー入りフルーツポンチ	タコライス 野菜スープ 豆サラダ フルーツ(りんご)	牛丼 味噌汁(キャベツ・大根菜) 切干大根の煮物 デザートムース(ぶどう)
夕	茶飯 おでん ごぼうのゆず胡椒炒め 浅漬け オレンジゼリー	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) 豚肉の醤油麹焼き さつま芋のいとこ煮 白菜のゆかり和え	豚汁 豆腐ハンバーグ おろしソース ピーマンとイカの炒め物 フルーツ(キウイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・もやし) 黄金カレイの梅煮 かぶのかにかまあん 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 和風ミートローフ 五目金平 三色豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・かいわれ) 鶏肉の利休焼き なすの山椒炒め スナッペンとうの梅肉がけ	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・キヌサヤ) あじのグリル 葱だれがけ 炒り豆腐 ちんげん菜のお浸し
	1816kcal 卵白:65.9g 脂質:55.3g 食塩相:8.8g	1927kcal 卵白:76.6g 脂質:54.5g 食塩相:8.5g	1691kcal 卵白:70.6g 脂質:46.0g 食塩相:8.8g	1765kcal 卵白:73.3g 脂質:45.0g 食塩相:8.8g	1823kcal 卵白:66.9g 脂質:54.7g 食塩相:9.4g	1913kcal 卵白:71.1g 脂質:63.0g 食塩相:9.5g	1701kcal 卵白:70.9g 脂質:55.3g 食塩相:8.4g
	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・長葱) 野菜炒め かぶの和え物 牛乳	白パン・チョコブレッド 肉団子のクリームスープ スパニッシュオムレツ フルーツ缶(パイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・キヌサヤ) ソーセージと野菜の炒め物 たまごサラダ 牛乳				
昼	中華丼 中華スープ(青梗菜・えのき) 大学芋 たたき胡瓜	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・大根) 豚肉の生姜焼き れんこんの塩炒め 漬物(青かっぱ)	ビーフカレー 花野菜のサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)				
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) チキンソテー パン キュリ つきこんそぼろ炒め フルーツ(りんご)	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・三つ葉) 豆腐の海鮮五目あんかけ 花しんじょうの炊き合わせ 抹茶ババロア	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・もやし) 助宗たらの玉ねぎソース ちんげん菜の煮浸し わさび豆腐				
	1806kcal 卵白:65.7g 脂質:52.2g 食塩相:7.9g	1812kcal 卵白:69.9g 脂質:58.0g 食塩相:8.6g	1884kcal 卵白:66.3g 脂質:59.1g 食塩相:12.0g				

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。