











# 1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/1 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 減塩へム鉄のり佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) おせち料理 照り焼き 里芋の煮付け 青菜のお浸し 清汁 	お汁粉	ご飯(全粥) 鶏肉の生姜焼き アスパラサラダ 卵スープ	エネルギー ... 1451kcal 蛋白質 ... 61.7g 脂質 ... 31.3g
1/2 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 葱とろ ぜんまいの煮付け 豆きんとん 伊達巻 酢れんこん 吸い物 	柚子葛湯 	ご飯(全粥) 筑前煮 白和え 吸い物	エネルギー ... 1624kcal 蛋白質 ... 51.6g 脂質 ... 37.1g
1/3 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろの味付けフレーク 金山寺みそ 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉黒胡麻焼き 鮭昆布巻き 柿なます 厚焼き卵 清汁 	甘酒	ご飯(全粥) 鰯と切昆布のさっぱり煮 えび大根 味噌汁	エネルギー ... 1492kcal 蛋白質 ... 63.6g 脂質 ... 23.3g
1/4 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 小ニンジン甘露煮 なめ茸おろし 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 大根サラダ 吸い物	デザートムースオレンジ味	ご飯(全粥) 五目卵焼き 胡麻味噌和え もも缶	エネルギー ... 1612kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 34.9g
1/5 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 花しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き 白菜のピリ辛サラダ パインゼリー	カル次郎	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 胡瓜とわかめの酢の物 吸い物	エネルギー ... 1568kcal 蛋白質 ... 52.5g 脂質 ... 38.4g
1/6 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 甘口でんぶ Q太郎漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールスロー 杏仁豆腐 	柿羊羹	ご飯(全粥) 白身魚フライ さつま芋切昆布煮付け 吸い物	エネルギー ... 1614kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 38.7g
1/7 (木)	七草粥 味噌汁 がんも煮 厚焼き卵 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 みかん缶	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 魔防豆腐 プロッコリーの 練り胡麻和え 中華スープ 	エネルギー ... 1592kcal 蛋白質 ... 57.9g 脂質 ... 47.1g
1/8 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 茶福豆 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 糸昆布の炒め煮 味噌汁	ミルク葛餅風	ご飯(全粥) 鶏団子の白菜の煮込み 白和え 清汁	エネルギー ... 1505kcal 蛋白質 ... 60.2g 脂質 ... 29.1g
1/9 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ぎせい豆腐 大根サラダ 豚汁 	甘酒	ご飯(全粥) カキフライ 大豆とひじきの煮物 卵汁 	エネルギー ... 1653kcal 蛋白質 ... 50.1g 脂質 ... 46.9g
1/10 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き卵 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 大根金平 吸い物	小倉ミルク	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 揚げ茄子 手作り伊達巻	エネルギー ... 1602kcal 蛋白質 ... 59.5g 脂質 ... 44.4g