

献立表

2024年1月献立表

★くにたち苑★

日	月	火	水	木	金	土			
朝	1	2	3	4	5	6			
朝	あんぱん 果物 ヨーグルト プリン	帆立雑炊 はんぺんの煮物 おかか和え	チョコスティック&黒糖パン オムレツ ポテトスープ ヨーグルト	カニ風味雑炊 カレーソテー 生姜和え	ピーナッツパン&黒糖パン コーンクリーム煮 青菜のスープ ヨーグルト	鮭雑炊 カラフルピーマンソテー 三色なます			
昼	**おせち料理** 赤飯 祝肴(五種) 焼き物(赤魚、肉巻き) お煮しめ 雑煮風すまし汁 みかん	ちらし寿司 野菜つみれの煮物 すまし汁 フルーツカクテル	御飯 焼きアジ南蛮漬け 白菜のそぼろ炒め 味噌汁 みかん缶	ゆかり御飯 鶏の治部煮 ツナ野菜のソテー 味噌汁 りんご缶	ラーメン 餃子 ひじきのサラダ 洋梨缶	御飯 豚肉の時雨煮 青菜とじゃこの炒め物 味噌汁 黄桃缶			
夕	御飯 鶏肉の中華蒸し お浸し 味噌汁 漬物	御飯 ブリの照焼き たけのこきんぴら 味噌汁 煮豆	御飯 鶏肉の梅焼き 大根サラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 豆腐ステーキの野菜あんかけ 柚子風味和え 中華スープ たいみそ	御飯 親子煮 カニカマ和え 味噌汁 漬物	御飯 サバのみりん焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 のり佃煮			
100	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース			
300	季節の和菓子 【刻み・ミキ】ほうじ茶 紫芋ようかん	ミニたい焼き 【刻み・ミキ】麦茶 バインムース	紅茶ケーキ 【刻み・ミキ】緑茶 バナナムース	人形焼き 【刻み・ミキ】ほうじ茶 水ようかん	黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミキ】緑茶 みかんゼリー	いちごババロア ほうじ茶			
	1538kcal 参考蛋白 64g 参考脂質 30.8g 食塩 6.6g	1407kcal 参考蛋白 53.4g 参考脂質 30.8g 食塩 6.5g	1412kcal 参考蛋白 62.2g 参考脂質 41.2g 食塩 7g	1453kcal 参考蛋白 52.9g 参考脂質 33.9g 食塩 7.5g	1509kcal 参考蛋白 64g 参考脂質 46.2g 食塩 9.2g	1485kcal 参考蛋白 56.3g 参考脂質 40.3g 食塩 6.4g			
7	8	9	10	11	12	13			
朝	**七草粥** 七草粥 薩摩揚げの煮物 磯和え	チョコスティック&黒糖パン カリフラワーソテー ポバイスー ヨーグルト	卵雑炊 魚河岸揚げ煮物 辛子和え	チョコスティック&黒糖パン ほうれん草ソテー コンソメスープ ヨーグルト	しらす雑炊 竹輪のソテー 香味和え	あんぱん&黒糖パン 白菜のクリーム煮 カリフラワースープ ヨーグルト	中華雑炊 野菜つみれの煮物 胡麻和え		
昼	御飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜の海老あんかけ 中華スープ フルーツカクテル	御飯 タラのバター醤油焼き 蒲鉾と青菜の和え物 味噌汁 みかん缶	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 洋梨缶	菜飯 豚肉の香味炒め おおか和え 味噌汁 パイン缶	サンドイッチ 茄子ミートグラタン おおか和え 味噌汁 黄桃缶	御飯 サバの味噌煮 おクラの山かけ すまし汁 漬物	ソース焼きそば シューマイ 中華スープ 白桃缶		
夕	御飯 豆腐のチャンプル かぶのそぼろ煮 味噌汁 梅干し	御飯 メンチカツ 蓮根の煮物 すまし汁 漬物	御飯 鶏と筍のオイスター炒め 南瓜の煮物 中華スープ 梅びしお	御飯 カレイの照焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 煮豆	御飯 おでん マヨネーズ和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 鶏肉スパイシーソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツカクテル	御飯 千草焼き 青菜のごまサラダ 味噌汁 のり佃煮		
100	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳			
300	青りんごゼリー 麦茶	焼きドーナツ 【刻み・ミキ】麦茶 メロムース	スイスロール 【刻み・ミキ】麦茶 ピーチゼリー	クリームコンフェ 【刻み・ミキ】紅茶 抹茶ババロア	おしるこ(鏡開き) ほうじ茶	お楽しみおやつ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 バナラババロア			
	1423kcal 参考蛋白 56.6g 参考脂質 35.3g 食塩 7.8g	1472kcal 参考蛋白 49.1g 参考脂質 43.3g 食塩 7.3g	1515kcal 参考蛋白 58.3g 参考脂質 36g 食塩 8.9g	1425kcal 参考蛋白 61.6g 参考脂質 35.7g 食塩 7.4g	1512kcal 参考蛋白 53.8g 参考脂質 47.4g 食塩 9.5g	1457kcal 参考蛋白 57.1g 参考脂質 43g 食塩 7.2g			
14	15	16	17	18	19	20			
朝	鮭雑炊 白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ	チョコスティック&黒糖パン ポバイソテー ベジタブルスープ ヨーグルト	青菜雑炊 はんぺんのおろし煮 和風マヨ和え	チョコスティック&黒糖パン ウインナーチキチキ炒め コンソメスープ ヨーグルト	ホタテ雑炊 青梗菜とツナのソテー 胡麻和え	ピーナッツパン&黒糖パン 野菜つみれの煮物 ポバイスー ヨーグルト	カニ風味雑炊 ブロッコリーとハムのソテー わさび和え		
昼	御飯 鶏肉の照り焼き おかか和え 味噌汁 のり佃煮	スパゲッティ・ナポリタン キャベツサラダ 野菜スープ フルーツカクテル缶	郷土料理・岐阜県 御飯 けいちゃん わさび和え すまし汁 黄桃缶	御飯 アジフライ 塩昆布和え 具だくさん汁 白桃缶	三色丼 青菜煮びたし 味噌汁 りんご缶	御飯 肉豆腐 白菜サラダ すまし汁 漬物	御飯 二色フライ コーンサラダ 味噌汁 バナナ		
夕	御飯 豚肉と根菜の炒り煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 洋梨缶	御飯 カレイの煮付け レンコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	御飯 ひじき入り玉子焼き ごぼうサラダ 味噌汁 漬物	御飯 肉団子と野菜の味噌煮 酢の物 すまし汁 のり佃煮	御飯 サワラの南部焼き もやしのカレー炒め 味噌汁 みかん缶	御飯 チキンチャップ キャベツサラダ コンソメスープ みかん缶	御飯 五目卵焼き がんもの煮物 すまし汁 漬物		
100	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳			
300	バナラババロア 麦茶	レモンケーキ 【刻み・ミキ】紅茶 杏仁豆腐	人形焼き 【刻み・ミキ】ほうじ茶 抹茶水ようかん	ベアクリームワッフル 【刻み・ミキ】麦茶 マゴ・ミルムス	プリン ほうじ茶	黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミキ】麦茶 オレンジゼリー			
	1447kcal 参考蛋白 58.3g 参考脂質 36g 食塩 6.4g	1445kcal 参考蛋白 47.7g 参考脂質 46.7g 食塩 7.5g	1468kcal 参考蛋白 55.5g 参考脂質 43.3g 食塩 6.9g	1491kcal 参考蛋白 53.5g 参考脂質 42g 食塩 7.3g	1427kcal 参考蛋白 55.2g 参考脂質 42.5g 食塩 6g	1416kcal 参考蛋白 57.7g 参考脂質 41.3g 食塩 6.9g			
21	22	23	24	25	26	27			
朝	中華雑炊 高野豆腐の煮物 辛子和え	チョコスティック&黒糖パン カレーソテー 南瓜ポタージュ ヨーグルト	わかめ雑炊 薩摩揚げの煮物 カニカマ和え	チョコスティック&黒糖パン ソーセージソテー コンソメスープ ヨーグルト	しらす雑炊 魚河岸揚げ煮物 和風マヨ和え	ゆかり雑炊 かぶそぼろ炒め おかか和え	青菜雑炊 チキントマト煮 香味和え		
昼	御飯 アジの味噌漬け焼き 里芋のそぼろがけ すまし汁 漬物	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き フレンチサラダ 野菜スープ 黄桃缶	御飯 月見うどん エビシューマイ キャベツの生姜和え りんご缶	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 大根の煮物 味噌汁 みかん缶	いなり寿司(3個) カレイの照焼き 茶碗蒸し すまし汁 フルーツカクテル	サンドイッチ 鶏のクリーム煮 コンソメスープ 白桃缶	御飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツとツナの炒め 味噌汁 梅干し		
夕	御飯 ブルコギ風 大根サラダ 中華スープ 洋梨缶	御飯 和風豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 たいみそ	御飯 タラのタルタル焼き 磯香和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 厚揚げと里芋の味噌煮 もやし炒め すまし汁 梅びしお	御飯 鶏肉のさっぱり煮 揚げ茄子の中華和え 味噌汁 漬物	御飯 タラの磯辺揚げ ひじきの煮物 味噌汁 ふりかけ	御飯 豚と茄子の中華炒め ナムル 中華スープ パイン缶		
100	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳			
300	マンゴープリン 麦茶	ミニ今川焼き 【刻み・ミキ】緑茶 抹茶水ようかん	チョコバウムクーヘン 【刻み・ミキ】麦茶 カフェオレムース	ヨーグルトケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 ストロベリーゼリー	ようかんロール 【刻み・ミキ】緑茶 ピーチゼリー	誕生会(抹茶ティラス) 【刻み・ミキ】紅茶 抹茶ババロア			
	1385kcal 参考蛋白 58.7g 参考脂質 32.5g 食塩 7.3g	1411kcal 参考蛋白 45g 参考脂質 34.1g 食塩 6.7g	1383kcal 参考蛋白 53.9g 参考脂質 41.7g 食塩 9.1g	1506kcal 参考蛋白 62.2g 参考脂質 44g 食塩 7.4g	1454kcal 参考蛋白 66g 参考脂質 36.7g 食塩 9.2g	1446kcal 参考蛋白 58.9g 参考脂質 42g 食塩 8.2g			
28	29	30	31						
朝	帆立雑炊 かぶと鶏の生姜煮 胡麻和え	チョコスティック&黒糖パン スクランブルエッグ ベジタブルスープ ヨーグルト	鮭雑炊 さつま揚げと野菜煮 柚香和え				チョコスティック&黒糖パン カレーソテー 青菜スープ ヨーグルト		
昼	御飯 豚肉とコンクの芽炒め 牛蒡の胡麻煮 味噌汁 梅干し	御飯 トンテキ 生姜和え 味噌汁 りんご缶	御飯 サバのいり焼き 香味和え 味噌汁 漬物				御飯 ハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ パイン缶		
夕	御飯 サワラの柚庵焼き 春雨サラダ 味噌汁 洋梨缶	御飯 鶏の柔らか蒸し 野菜つみれの煮物 味噌汁 ふりかけ	御飯 麻婆豆腐 かおり和え 中華スープ 白桃缶				御飯 海老玉 切干大根の煮物 味噌汁 たいみそ		
100	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳				牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳
300	ピーチゼリー 緑茶	お楽しみおやつ 【刻み・ミキ】麦茶 バナナムース	レモンケーキ 【刻み・ミキ】緑茶 カフェオレムース				黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 バナラババロア		
	1408kcal 参考蛋白 53.7g 参考脂質 33.5g 食塩 6.1g	1571kcal 参考蛋白 59.4g 参考脂質 52.1g 食塩 6.5g	1425kcal 参考蛋白 53.3g 参考脂質 44.1g 食塩 7.4g	1471kcal 参考蛋白 55.9g 参考脂質 43.9g 食塩 8.1g					

