

1月度月間献立表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月	日	月	日	月	12月	日	火	12月	日	水	12月	日	木	1月	1日	金	1月	2日	土
朝食															雅煮 盛合わせ 紅白なます 黒豆	ご飯 盛合わせ 小松菜じいたけ和え 味噌汁 牛乳 のり佃煮				
昼食															赤飯 おせち盛り 清汁 フルーツ	ご飯 天ぷら わざわざ 清汁 フルーツ				
間食															干支まんじゅう	和子				
夕食															ご飯 豚肉 さしの照り焼き 茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 味噌汁 一口にしん昆布巻き	ご飯 すき焼き風、素 蓮根の金平 温湯卵 味噌汁 豆きんとん				
熱量		kcal		kcal											1718 kcal	1686 kcal				
蛋白		g		g											58.9 g	58.9 g				
塩分		g		g											0.7 g	0.7 g				
1月3日日	1月4日月	1月5日火	1月6日水	1月7日本	1月8日金	1月9日土														
朝食	ご飯 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鰯みそ クリーミーポテト コールスローサラダ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物	七草粥 味噌汁 つくね煮 ごまダレサラダ	パン コーンスープ チーズオムレツ パンブキンサラダ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 ほうれん草の白和え 牛乳 フルーツ													
昼食	ご飯 ピーフィッシュ きのことソナのソテー 野菜のマリネ 杏仁フルーツ	ご飯 タラの竜田揚げ じゃが芋の煮っこがし 甘酢生姜和え 味噌汁 フルーツ	豚肉の和風マスター焼き じゃこと菜の花の炒め ごまドレ和え 清汁 フルーツ	カニあんにゅうめん 里芋の肉味噌かけ しその対応 りんごのコンポート	豚肉のキムチ炒め あんかけ卵豆腐 みぞれ和え 味噌汁 フルーツ	イカフライ 焼き茄子 鶏五目煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭のムニエル 車麩の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁 フルーツ													
間食	チョコケーキ	マンゴーブラッド	小倉グリームオムレット	抹茶ババロア	ショーグリーム	青りんごゼリー	ドーナツ													
夕食	ご飯 赤魚の更紗蒸し せんまいの煮物 白和え 清汁 黒豆	ご飯 鶏肉の蒸葉だれ エリンギの青のり炒め 三つ葉和え 清汁 煮豆	山菜おこわ ほっけの塩焼き めかぶポン酢 白菜浸し 豚汁 ザーサイ	ご飯 油淋鶏 海老ショウマイ ごぼうサラダ	カレイの煮付け 五目ひじき 梅和え スープ ザーサイ	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み しめじと竹輪の佃煮 春雨の酢の物 清汁 漬物	ご飯 海老ビラフ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ スープ ピカルス													
熱量	1622 kcal		1653 kcal	1721 kcal	1636 kcal	1649 kcal	1716 kcal								1653 kcal					
蛋白	58.9 g		61.9 g	61.1 g	59.8 g	68.1 g	66.2 g								54.7 g					
塩分	0.7 g		0.8 g	0.7 g	10.1 g	10.5 g	7.6 g								7.5 g					
1月10日日	1月11日月	1月12日火	1月13日水	1月14日本	1月15日金	1月16日土														
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵など 大根とゆず皮の甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉団子煮 ふきと湯葉の含め煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツソナのサラダ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラ湯葉の磯風味	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン 南瓜ボタージュ オムレツ たらもサラダ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 豚肉と卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ													
昼食	【長月膳】 人参サラダ 清汁 フルーツ	ご飯 赤魚の唐揚げ 春菊の煮浸し もずく酢 味噌汁 グレープゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き ポトリヨネーズ ピーナツ和え 清汁 フルーツ	ご飯 塩ラーメン カニシューマイ アスパラのナムル フルーツ	豚肉の味噌漬け焼き 白滷たらこ炒め 青梗菜のお浸し つみれ汁 フルーツ	ご飯 鰐の味噌煮 里芋のそぼろあんかけ 胡瓜の和え物 清汁 フルーツ	ご飯 ミートドリア きのことソテー 野菜サラダ スープ フルーツ													
間食	たい焼き	果汁粉	水ようじん	ショパンケーキ	シフォンケーキ	生クリームワッフル	ショコラトースムース													
夕食	ご飯 鰯の粕漬焼き ごぼうと舞茸の炒め おじとろろ 味噌汁 浅漬け	ご飯 麻婆豆腐 ビーフソンテー ザーサイ和え 中華スープ 辛くないキムチ	ご飯 白身魚のパン粉焼き 田菜 胡麻酢和え 味噌汁 佃煮	ご飯 太刀魚の竜田揚げ 牛内じれ煮 きのこと 味噌汁 漬物	ご飯 マスのタルタル焼き 冬野菜のタラタリュ 青じそサラダ スープ ピカルス	ご飯 おでん 菜の花ソテー 味噌汁 浅漬け	ご飯 アジの甘酢漬け さつま芋のバター醤油風味 茄子のポン酢漬し 味噌汁 煮豆													
熱量	1613 kcal		1696 kcal	1656 kcal	1672 kcal	1677 kcal	1677 kcal								1684 kcal					
蛋白	72.2 g		68.7 g	70.9 g	65 g	65.6 g	69.2 g								54 g					
塩分	5.6 g		7.1 g	7.2 g	8.8 g	7.2 g	8.6 g								7.5 g					
1月17日日	1月18日月	1月19日火	1月20日水	1月21日本	1月22日金	1月23日土														
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼き玉子 わさび昆布 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールシャリヤビン スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 刻み白菜 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもと野菜の含め煮 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもと野菜の含め煮 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 海老団子と野菜の味煮 小松菜と焼きいたけ和え 牛乳 フルーツ													
昼食	ご飯 白菜と海老の塩味炒め 冬瓜の煮込み ほうれん草と揚げの和え物 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の甘煮 ぬた 清汁 フルーツ	ご飯 ほっけの塩麹焼き 網厚揚げのおろしかけ 菜の花和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 おかめんじん 昆布の煮物 里芋とこんにゃくの煮物 青じそ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 メンチカツ 里芋とこんにゃくの煮物 青じそ和え 味噌汁 フルーツ	【静岡県ご当地メニュー】 白身魚の野菜あんかけ りんごごとま芋の煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁 フルーツ	中華丼 鶏じゃがバター 胡麻酢和え スープ フルーツ													
間食	蒸しパン	抹茶ゼリー	クレープ	ホットケーキ	薄皮饅頭	プリン	栗ようかん													
夕食	ご飯 豚肉のおろし玉葱ソース 炊き合わせ 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 メバチの煮付け アスパラのカニあんかけ 胡麻和え 味噌汁 佃煮	ご飯 炊き込みご飯 蒸し豚生姜ポン酢 蓮根の味噌金平 もやしとにらの辛子醤油 清汁 漬物	ご飯 鰯の菜種焼き ごぼうの甘辛煮 春雨の和え物 味噌汁 枝豆そぼろ	ご飯 鰯の照り焼き 高野豆腐含め煮 なめ茸和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 赤魚の煮だれ 肉味噌大根 春菊のすだち和え 味噌汁 漬物	ご飯 和風ハンバーグ 茄子の揚げ浸し わかめの酢の物 清汁 煮豆													
熱量	1690 kcal		1743 kcal	1743 kcal	1691 kcal	1757 kcal	1702 kcal								1732 kcal					
蛋白	70.1 g		60.7 g	61.7 g	58 g	66.1 g	66.1 g								48.8 g					
塩分	8.1 g		9.1 g	7.9 g	10.7 g	9.5 g	9.5 g								6.8 g					
1月24日日	1月25日月	1月26日火	1月27日水	1月28日木	月29日金	月30日土														
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切干大根煮 菜の花とカニカマのみぞれ和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鰯みそ クリーミーポテト コールスローサラダ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ	パン コーンスープ チーズオムレツ パンブキンサラダ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 ほうれん草の白和え 牛乳 フルーツ													
昼食	パン マカロニグラタン エリンギソテー イタリアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 ボーリカレー 盛合わせセラダ 演物 スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鰯の唐揚げ 南瓜のいご煮 かぶの柚子味噌かけ 清汁 フルーツ	ご飯 けんちんそば 南瓜のいご煮 ソーピーマン フルーツ	ご飯 カレーの唐揚げ 豆腐の中華旨煮 ナムル 清汁 フルーツ	豚肉の野菜炒め 人参じりり ぐみ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鰯のけんちん焼き 卵豆腐 ゆかり和え 味噌汁 フルーツ													
間食	安納芋のバウンドケーキ	ガスタード・ワッフル	ヒーチゼリー	バームクーヘン	ヨーグルトムース	和のパンケーキ	コーヒーゼリー													
夕食	ご飯 つみれ煮 牛肉と玉葱の炒め物 3色ビーマンのナムル 清汁 漬物	ご飯 マスの煮込み 厚揚げの七味炒め おさつサラダ 味噌汁 煮豆	ご飯 鰯のトマト煮 れんこんの南蛮炒め 小エビのマリネ スープ ビクレス	ご飯 いわしの生姜煮 筑前煮 山菜おろし 味噌汁 佃煮	牛丼のオイスター炒め 海老・海鮮餃子 小松菜の胡麻だれ スープ ザーサイ	ご飯 豚肉の青梗菜煮 野菜の青梗菜煮 スナップエンドウのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の青梗菜煮 野菜の青梗菜煮 スナップエンドウのおかか和え 味噌汁 漬物													
熱量	1679 kcal		1677 kcal	1693 kcal	1668 kcal	1699 kcal	1680 kcal								1687 kcal					
蛋白	60.3 g		69.2 g	68.2 g	68.4 g	69 g	70.5 g								75.3 g					
塩分	8.1 g		7.4 g	7.9 g	8.5 g	9.3 g	7.9 g								8.8 g					