

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 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						雑煮 盛り合わせ 紅白なます 黒豆	ご飯 盛り合わせ 小松菜といいたけ和え 味噌汁 牛乳 のり佃煮
昼食						赤飯 おせち盛り 清汁 フルーツ	天ぷら盛り合わせ わかび和え 清汁 フルーツ
間食						干支まんじゅう	和菓子
夕食						ご飯 ふりの照り焼き 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 すき焼き風煮 蓮根の金平 温泉卵 味噌汁 豆さんどん
熱量	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	1718 kcal	1686 kcal
蛋白	g	g	g	g	g	74.1 g	72.9 g
塩分	g	g	g	g	g	7.2 g	7.2 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 木	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・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ	ご飯 味噌汁・鯛みそ クリームポテト コールスローサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	七草粥 味噌汁 つね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン コーンスープ チーズオムレツ パンパキンサラダ 牛乳 フルーツ	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 ビーフステーキ きのこツツナのソテー 野菜のマリネ 杏仁フルーツ	ご飯 タラの竜田揚げ じゃが芋の煮ころがし 甘酢生姜和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉の和風マスタード焼き じゃこ菜の花の炒め ごまドレ和え 清汁 フルーツ	カニあんじゅうめん 里芋の肉味噌がけ しその実和え りんごのコンポート	ご飯 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	ご飯 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	マンゴープリン	小倉クリームオムレツ	抹茶ババロア	シュークリーム	青りんごゼリー	ドーナツ
夕食	ご飯 赤魚の更紗蒸し ぜんまいの煮物 白和え 清汁 黒豆	ご飯 鶏肉の菜味だれ エリンギの青のり炒め 三つ葉和え 清汁 浅漬け	ご飯 山菜おこわ ほっけの塩焼き めかぶポン酢 白菜浸し 豚汁 煮豆	ご飯 油淋鶏 海老シュマイ ごぼうサラダ スープ ザーサイ	ご飯 カレイの煮付け 五目ひじき 梅和え 清汁 佃煮	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	海老ピラフ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ スープ ピクルス
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	64.7 g
塩分	6.7 g	6.8 g	7.4 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 木	1 月 15 日 金	1 月 16 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とじ 大根とゆず皮の甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ふきと湯菜の含め煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツツナのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラ湯菜の磯風味 牛乳 フルーツ	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 南島ポージェ オムレツ たらもサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 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 ポテトリョネーズ ビーナツ和え 清汁 フルーツ	塩ラーメン カニシュウマイ アスパラのナムル フルーツ	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 白滝たこ炒め 青梗菜のお浸し つみれ汁 フルーツ	ご飯 鯖の味噌煮 里芋のそぼろあんかけ 胡瓜の和え物 清汁 フルーツ	ミートドリア きのこソテー 野菜サラダ スープ フルーツ
間食	たい焼き	栗汁粉	水ようかん	シフォンケーキ	フルーチェ	生クリームワッフル	チョコレートムース
夕食	ご飯 蹄の粕漬焼き ごぼうと舞茸の炒め おくらとろろ 味噌汁 浅漬け	ご飯 麻婆豆腐 ビーフソテー ザーサイ和え 中華スープ 味噌汁 辛くないキムチ	白身魚のパン粉焼き 田菜 胡麻酢和え 味噌汁 佃煮	太刀魚の竜田揚げ 牛肉しぐれ煮 きのこ和え 味噌汁 漬物	ご飯 マスのタルタル焼き 冬野菜のラタトゥイユ 青じそサラダ スープ ピクルス	ご飯 おてん 菜の花ソテー 味噌汁 浅漬け	アジの甘酢漬け さつま芋のバター醤油風味 茄子のポン酢浸し 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	69 g	65.6 g	69.2 g	64 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 木	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・鯛みそ ポイルワインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールシリアピン スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 刻み白菜 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもどき野菜の含め煮 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・ふりかけ 海老団子と野菜の炒め煮 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 冬瓜の水晶煮 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 めた 清汁 フルーツ	ご飯 ほっけの塩麹焼き 絹厚揚げのおろしかけ 菜の花和え 味噌汁 フルーツ	おかめうどん 昆布の煮物 蜜おかつ 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】 白身魚のバター醤油風味 菜の花ソテー 味噌汁 清汁 フルーツ	中華丼 鶏じゃがいバター 胡麻味噌和え スープ フルーツ
間食	蒸しパン	抹茶ゼリー	グレープ	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 メバルの煮付け アスパラのカニあんかけ 胡麻和え 味噌汁 佃煮	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 蹄の菜種焼き ごぼうの甘辛煮 春雨の和え物 味噌汁 枝豆そぼろ	ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐含め煮 なめ茸和え 清汁 浅漬け	ご飯 赤魚の葱だれ 肉味噌大根 春菊のすだち和え 清汁 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	1651 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	1 月 29 日 金	1 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・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ	ご飯 味噌汁・鯛みそ クリームポテト コールスローサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン コーンスープ チーズオムレツ パンパキンサラダ 牛乳 フルーツ	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 ポークカレー 盛り合わせサラダ 漬物 スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鯖の山椒焼き がんも含め煮 かぶの柚子味噌がけ 清汁 フルーツ	けんちんそば 南瓜のいこ煮 ソナビーマン フルーツ	ご飯 カレイの唐揚げ 豆腐の中華旨煮 ナムル 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉の野菜炒め 人参しりり くらみと和え 清汁 フルーツ	ご飯 蹄のけんちん焼き 卵豆腐 ゆかり和え 清汁 フルーツ
間食	安納芋のバウンドケーキ	カスタードワッフル	ピーチゼリー	パームグーヘン	ヨーグルトムース	和のパンゼリー	コーヒゼリー
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 マスの漬け焼き 厚揚げの七味炒め おかつサラダ 味噌汁 煮豆	鶏肉のトマト煮 れんこんの南蛮炒め 小エビのマリネ 味噌汁 ピクルス	ご飯 いわしの生姜煮 筑前煮 山菜おろし 味噌汁 佃煮	ご飯 牛肉のオイスター炒め 海老海鮮餃子 小松菜の胡麻だれ スープ ザーサイ	ご飯 アジの蒲焼き 冬野菜炊き合わせ カニ酢 清汁 煮豆	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの青梗菜煮 スナック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	1690 kcal	1687 kcal
蛋白	60.3 g	69.2 g	66.2 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