

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	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	1 月 1 日 土
朝食							雑煮 盛り合わせ 紅白なます 黒豆
昼食							赤飯 おせち盛り 清汁 フルーツ
間食							干支まんじゅう
夕食							米飯 ぶりの照り焼き 茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 味噌汁 一口にしん昆布巻き
熱量	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	1752 kcal
蛋白	g	g	g	g	g	g	84.1 g
塩分	g	g	g	g	g	g	9.1 g
	1 月 2 日 日	1 月 3 日 月	1 月 4 日 火	1 月 5 日 水	1 月 6 日 木	1 月 7 日 金	1 月 8 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・のり佃煮 盛り合わせ 小松菜としめじ和え フルーツ ジョア	ご飯 味噌汁・梅びしお さつま揚げ炒め煮 菜の花のお浸し フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・ふりかけ 錦糸卵海老しんじょうのあんかけ 蒸し鶏の和え物 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・鯛みそ 肉団子のクリーム煮 ほうれん草の和え物 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・味付海苔 豆腐のそぼろあん包み 大根とゆず皮の甘酢和え フルーツ 牛乳	七草粥 味噌汁 海老団子と野菜の炒め煮 刻み白菜 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・鯛みそ ボイルウインナー マカロニサラダ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 天ぷら盛合せ わさび和え 清汁 フルーツ	ご飯 ビーフンチュー きのこトツナのソテー 野菜のマリネ 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉の和風マस्टード焼き 青菜とじゃこの炒め物 胡瓜の胡麻ドレサラダ 清汁 フルーツ	カニあんにゅうめん かぶの肉味噌がけ しその実和え フルーツ	ご飯 豚肉のキムチ炒め あんかけ卵豆腐 青菜の柚香和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏の冷部煮 揚げ茄子の浸し 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鰯の西京焼 車麩の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁 フルーツ
間食	和菓子	チョコケーキ	小倉あんパイ	梅ゼリー	シューエクレア	スイスロール	杏仁豆腐
夕食	ご飯 すき焼き風煮 蓮根の金平 温泉卵 味噌汁 豆さんどん	ご飯 赤魚の更紗蒸し ぜんまいの煮物 白和え 清汁 黒豆	山菜おこわ ほっけの塩焼き 白菜の煮浸し めかぶポン酢 味噌汁 煮豆	ご飯 油淋鶏 海老シュウマイ 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 漬物	ご飯 太刀魚の竜田揚げ しめじと竹輪の佃煮 青菜の磯和え 清汁 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 スパゲティサラダ スープ 昆布佃煮
熱量	1528 kcal	1621 kcal	1573 kcal	1593 kcal	1625 kcal	1511 kcal	1738 kcal
蛋白	56.2 g	60.7 g	59.6 g	64 g	69.2 g	57 g	65.7 g
塩分	7 g	8.2 g	7.7 g	9.4 g	8.9 g	8.8 g	7.9 g
	1 月 9 日 日	1 月 10 日 月	1 月 11 日 火	1 月 12 日 水	1 月 13 日 木	1 月 14 日 金	1 月 15 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野卵とし わさび昆布 フルーツ ジョア	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ふきと湯葉の含め煮 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナのサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラ湯葉の磯風味 フルーツ 牛乳	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 フルーツ 牛乳	パン ポタージュスープ オムレツ たらもサラダ フルーツ 牛乳	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 フルーツ 牛乳
昼食	菜飯 ぶり大根 ごぼうと舞茸の炒め オクラ梅かつお和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き リヨネースポテト 水菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭の粕漬け焼き ほうれん草の煮浸し もずく酢 清汁 フルーツ	塩ラーメン カニシュウマイ 青梗菜の中華和え フルーツ	ご飯 豚肉の菜味だれ かぶの煮物 青菜のごま和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 たらの揚げ煮 根菜の炒め煮 胡瓜の酢の物 清汁 フルーツ	ミートドリア きのこソテー 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ
間食	あんドーナツ	チョコレートバナッパ	栗汁粉	バウムクーヘン	青りんごゼリー	ホットケーキ	キャラメルプリン
夕食	ご飯 豚肉の常夜鍋 南瓜の含め煮 まぐろの山かけ 清汁 浅漬け	ご飯 メバルの煮付け 豆腐田楽 小松菜青しそドレ和え 清汁 漬物	炊き込みごはん 蒸し豚おろしポン酢 白滝たらこ炒め 菜の花辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚のタルタル焼き 冬野菜のラタトゥイユ 大根サラダ スープ 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 あさりのしぐれ煮 白和え 清汁 煮豆	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー ザーサイ和え 中華スープ 辛いキムチ	ご飯 鰯の甘酢漬け さつま芋のバター醤油風味 茄子のおかか和え 味噌汁 昆布佃煮
熱量	1649 kcal	1527 kcal	1537 kcal	1605 kcal	1583 kcal	1682 kcal	1592 kcal
蛋白	66.6 g	72.1 g	74.1 g	66.4 g	63.5 g	66.8 g	53.7 g
塩分	7.6 g	6.9 g	7.6 g	8.5 g	9.7 g	8 g	8 g
	1 月 16 日 日	1 月 17 日 月	1 月 18 日 火	1 月 19 日 水	1 月 20 日 木	1 月 21 日 金	1 月 22 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜のポン酢和え ジョア 牛乳	ご飯 味噌汁・鯛みそ ボイルウインナー 大根のそぼろ煮 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 大根とゆず皮の甘酢和え フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・梅びしお がんも野菜の含め煮 蒸し鶏の和え物 フルーツ 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の炒め煮 小松菜と焼き椎茸和え フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 白菜と海老の塩味炒め 冬瓜の水晶煮 ほうれん草としめじの和え物 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの甘煮 菜の花酢味噌かけ 清汁 フルーツ	ご飯 白身魚のパン粉焼き 青梗菜のクリーム煮 キャロットラペ コンソメスープ フルーツ	おかめうどん 絹揚げの生姜醤油 蜜おさつ フルーツ	～愛知県ご当地メニュー～ ご飯 味噌カツ ふきと油揚げの炒め煮 えびの酢の物 清汁・フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼 里芋と半片の煮物 生野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	中華丼 ザーサイ豆腐 春雨と胡瓜の酢の物 スープ フルーツ
間食	蒸しパン	抹茶ゼリー	クレープ	♥ 今月のスペシャルおやつ ♥	今川焼	チョコバナナバウンドケーキ	ようかんロール
夕食	ご飯 ボークソテー玉葱ソース じゃが芋の甘辛煮 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 たらの酒蒸し 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁 煮豆	ご飯 おでん もやしとニラの辛子醤油和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の菜種焼き 竹の子の土佐煮 長芋の梅肉添え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐含め煮 オクラなめ茸和え 清汁 昆布佃煮	ご飯 赤魚の葱だれ 肉味噌大根 春菊のすだち和え 清汁 浅漬け	ご飯 和風おろしハンバーグ 茄子の揚げ浸し 胡麻味噌和え 清汁 漬物
熱量	1628 kcal	1697 kcal	1571 kcal	1548 kcal	1688 kcal	1585 kcal	1624 kcal
蛋白	71.2 g	66.1 g	64.6 g	61.2 g	67.1 g	72 g	55.5 g
塩分	7 g	8 g	7.8 g	10.3 g	7.6 g	8.7 g	8.4 g
	1 月 23 日 日	1 月 24 日 月	1 月 25 日 火	1 月 26 日 水	1 月 27 日 木	1 月 28 日 金	1 月 29 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 菜の花とカニカマのみぞれ和え フルーツ ジョア	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 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・鯛みそ クリーミーポテト コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ フルーツ 牛乳	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンパキンサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え フルーツ 牛乳
昼食	パン マカロニグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 豚肉の野菜炒め 車麩の煮物 くらみと和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ほっけの塩麴焼き かぶの柚子味噌がけ 白菜おかか和え 清汁 フルーツ	けんちんそば 南瓜のいとこ煮 もずく酢 フルーツ	ご飯 カレイの唐揚げ 豆腐の中華旨煮 ナムル 清汁 フルーツ	カレーライス 漬物 盛合せサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鰯の幽庵焼き 卵豆腐 ゆかり和え 清汁 フルーツ
間食	カスタードワッフル	チョコレートドーナツ	栗ようかん	ピーチゼリー	ヨーグルトムース	乳菓饅頭	牛乳寒天
夕食	ご飯 つみれ煮 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 マスの和風ムニエル 厚揚げの七味炒め おさつサラダ 清汁 煮豆	ご飯 鶏肉のトマト煮 れんこんの南蛮炒め 小エビのマリネ スープ 漬物	ご飯 いわしの生姜煮 竹輪と野菜の炒め煮 山菜おろし 味噌汁 昆布佃煮	ご飯 牛肉オイスター炒め 海鮮海老餃子 小松菜の胡麻だれ 中華スープ 漬物	ご飯 鰯の蒲焼き 冬野菜炊き合わせ カニ酢風 清汁 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げ筍の煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁 煮豆
熱量	1595 kcal	1707 kcal	1478 kcal	1868 kcal	1674 kcal	1697 kcal	1613 kcal
蛋白	59.6 g	70.9 g	54.9 g	76 g	70.3 g	65 g	74.7 g
塩分	8.2 g	6.1 g	7.5 g	8.2 g	7.2 g	8.4 g	8.2 g

※ 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。