



# 週間予定献立表

(常食)



期間： 2024年01月07日(日) ~ 2024年01月13日(土)

	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
<b>朝</b>	○七草粥 ○がんもとふきの煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(若布・麩)	○ご飯 ○スクランブルエッグ ○たくあん ○味噌汁(白菜・長葱)	○ロールパンとぶどうパン ○魚肉ソーセージと野菜ソテー ○*マーメレードジャム ○コンソメスープ(MIX/ケルトン)	○ご飯 ○肉団子と野菜の煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(じゃが・貝割)	○ゆかり粥 ○大根と鶏肉の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁(玉葱・にら)	○食パン ○アスパラとツナのソテー ○*イチゴジャム ○ミルクスープ(青梗菜・コーン)	○ご飯 ○さつま揚げの炒め煮 ○しば漬け ○味噌汁(大根・にら)
<b>食</b>	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
<b>昼</b>	○ソース焼きそば ○隠元のきなこ和え ○ぶどうムース ○コンソメスープ(小松菜/かぶ)	○ご飯 ○鶏のマヨネーズ焼き ○小松菜の煮びたし ○みかん缶 ○味噌汁(はんぺん/貝割)	○麦飯 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○里芋のごま煮 ○ジャムヨーグルト(りんご) ○すまし汁(納豆/ソウ・葱)	○ご飯 ○鱧の山椒焼き ○れんこんのそぼろ煮 ○レアチーズムース ○味噌汁(かぶ・花麩)	○ポークカレー ○白菜と納豆のサラダ ○バナナ ○コンソメスープ(キャベツ・コーン)	○ご飯 ○白身魚フライ ○胡瓜と竹輪のわか和え ○オレンジムース ○中華スープ(葱・エノキ)	○麦飯 ○鶏の梅ごま焼き ○ジャーマンポテト ○パイナップル ○味噌汁(若布・青葱)
<b>食</b>	○クリームコンフェ ○ミルクココア	○プリン ○麦茶	○ぼたぼた焼き ○アップルティー	○芋ようかん ○玄米茶	○お汁粉(鏡開き) ○煎茶	○チョコ蒸しケーキ ○玄米茶	○ロールケーキ パニョールコーヒー ○麦茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○白身魚の照り焼き ○さつま芋のいとこ煮 ○青かっぱ ○味噌汁(菜の花・大根)	○ご飯 ○カレーの五目あんかけ ○蓮根と車麩の煮物 ○しば漬け ○すまし汁(とろろ昆布)	○ご飯 ○豚肉おろしポン酢炒め ○菜の花の辛子和え ○つぼ漬け ○味噌汁(わかめ・油揚げ)	○ご飯 ○牛肉のチャブチエ ○南瓜のミソ煮 ○たくあん ○味噌汁(小松菜・葱)	○ご飯 ○鱈のトマト煮 ○大豆と椎茸のバター醤油 ○桜大根 ○味噌汁(もやし・隠元)	○ご飯 ○えびと豆腐チャンプル ○里芋のそぼろあん ○たくあん ○味噌汁(納豆/玉葱)	○ご飯 ○たらの西京焼き ○マカロニサラダ ○赤かっぱ ○すまし汁(舞茸・貝割)
<b>食</b>	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・	○・・・・・・・・
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1593 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 40.1 g [炭水化物] 240.6 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1627 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂質] 39.6 g [炭水化物] 226.5 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1553 kcal [タンパク質] 67.8 g [脂質] 34.3 g [炭水化物] 244.3 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1697 kcal [タンパク質] 68.3 g [脂質] 38.0 g [炭水化物] 275.6 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 63.5 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 247.9 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1638 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 50.9 g [炭水化物] 233.6 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂質] 36.6 g [炭水化物] 240.6 g [塩分] 7.4 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



# 週間予定献立表 (常食)



期間：2024年01月14日(日) ~ 2024年01月20日(土)

	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
<b>朝食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○厚揚げと冬瓜の煮物</li> <li>○桜大根</li> <li>○味噌汁(キャベツ/白玉麩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ロールパン</li> <li>○チキンボールのコンソメ煮</li> <li>○*マーマレードジャム</li> <li>○ミルクスープ(小松菜・エキ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○かぶのかにかま煮</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(もやし/白玉麩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○高野と椎茸の煮物</li> <li>○たくあん</li> <li>○味噌汁(玉葱・隠元)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食パン</li> <li>○チリコンカン</li> <li>○*りんごジャム</li> <li>○コンソメスープ(EPハイ/コン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○はんぺんと大根の煮物</li> <li>○鯛味噌</li> <li>○味噌汁(さつま・にら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○車麩とふきの煮物</li> <li>○しば漬け</li> <li>○味噌汁(小松菜しめじ)</li> </ul>
<b>食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>
<b>昼食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○中華丼</li> <li>○ほうれん草の山葵和え</li> <li>○ぶどうムース</li> <li>○すまし汁(かぶ・三つ葉)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鱈の幽庵焼き</li> <li>○さつま芋のレモン煮</li> <li>○ジャムヨーグルト(りんご)</li> <li>○味噌汁(玉葱・隠元)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○肉じゃが</li> <li>○ブロッコリーのサラダ</li> <li>○メロンムース</li> <li>○味噌汁(わかめ・油揚げ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○味噌ラーメン</li> <li>○肉しゅうまい</li> <li>○ジャムヨーグルト(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○麦飯</li> <li>○ホッケの磯焼き</li> <li>○南瓜のミルク茶巾</li> <li>○パナナ</li> <li>○すまし汁(蒲鉾/みつば)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○家常豆腐</li> <li>○EPハイとわかろのお浸し</li> <li>○ジャムヨーグルト(バナナ)</li> <li>○味噌汁(玉葱・庄内麩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○料理のムニエル レモンソース</li> <li>○アスパラと菜の花のサラダ</li> <li>○ストロベリームース</li> <li>○コーンスープ</li> </ul>
<b>食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ソフトクレープ</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハッピーターン</li> <li>○カフェオレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カステラ</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ぶどうゼリー</li> <li>○玄米茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ミニチョコパン</li> <li>○レモンティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ソフトドーナッツ</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たいやき</li> <li>○煎茶</li> </ul>
<b>夕食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○豚肉の生姜焼き</li> <li>○ポテトサラダ</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(大根・青葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏のバター醤油焼き</li> <li>○白菜の胡麻和え</li> <li>○たくあん</li> <li>○すまし汁(豆腐・さや)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○白身魚の葱ソース</li> <li>○きのこのマリネ</li> <li>○赤かっぱ</li> <li>○味噌汁(小松菜・青葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鱈のごまだれ焼き</li> <li>○揚げ茄子の青じそ和え</li> <li>○桜大根</li> <li>○味噌汁(白菜・貝割れ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏の甘酢あん</li> <li>○切干大根煮</li> <li>○青かっぱ</li> <li>○味噌汁(じゃが・玉葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○白身魚ムニエル オレンジソース</li> <li>○胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>○納豆</li> <li>○すまし汁(かぶ・絹さや)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○麻婆茄子</li> <li>○ツナひじきサラダ</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(もやし・長葱)</li> </ul>
<b>食</b>	○.....	○.....	○.....	○.....	○味噌汁(じゃが・玉葱)	○.....	○.....
<b>栄養量目安</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1624 kcal</li> <li>[タンパク質] 58.0 g</li> <li>[脂質] 49.9 g</li> <li>[炭水化物] 216.3 g</li> <li>[塩分] 7.0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1667 kcal</li> <li>[タンパク質] 72.3 g</li> <li>[脂質] 42.8 g</li> <li>[炭水化物] 260.6 g</li> <li>[塩分] 6.0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1656 kcal</li> <li>[タンパク質] 61.2 g</li> <li>[脂質] 45.1 g</li> <li>[炭水化物] 250.9 g</li> <li>[塩分] 6.7 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1736 kcal</li> <li>[タンパク質] 65.2 g</li> <li>[脂質] 40.0 g</li> <li>[炭水化物] 260.4 g</li> <li>[塩分] 8.3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1588 kcal</li> <li>[タンパク質] 64.7 g</li> <li>[脂質] 35.1 g</li> <li>[炭水化物] 251.0 g</li> <li>[塩分] 6.8 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1728 kcal</li> <li>[タンパク質] 71.4 g</li> <li>[脂質] 47.0 g</li> <li>[炭水化物] 254.4 g</li> <li>[塩分] 7.4 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1674 kcal</li> <li>[タンパク質] 59.7 g</li> <li>[脂質] 37.9 g</li> <li>[炭水化物] 249.2 g</li> <li>[塩分] 6.7 g</li> </ul>

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



# 週間予定献立表

(常食)



期間：2024年01月21日(日) ~ 2024年01月27日(土)

	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
<b>朝</b>	○卵粥 ○がんも煮 ○桜大根 ○味噌汁(モロ・玉葱)	○ご飯 ○野菜と肉団子のクリーム煮 ○青かっぱ ○味噌汁(薩摩芋・油揚)	○ご飯 ○里芋と薩摩揚げの煮物 ○たくあん ○味噌汁(もやし・長葱)	○ロールパンとぶどうパン ○スクランブルエッグ ○*マーマレードジャム ○コンフィ(玉葱・コリン)	○ご飯 ○アスパラとソーセージのソテー ○青かっぱ ○味噌汁(大根・にら)	○ご飯 ○えびと野菜の中華煮 ○しば漬 ○味噌汁(キャベツ/玉葱)	○ご飯 ○肉団子とじゃが芋煮 ○青かっぱ ○味噌汁(小松菜えのき)
<b>食</b>	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
<b>昼</b>	○ご飯 ○海老カツ・クリームコロッケ ○切干大根のサラダ ○ジャムヨーグルト(いちご) ○味噌汁(若布・貝割)	○サンドイッチ ○ささみの青じそサラダ ○バナナ ○グリルピースステーキ ○味噌汁(若布・貝割)	○ご飯 ○鶏肉の辛味噌焼き ○隠元のビーフカツ和え ○ぶどうムース ○すまし汁(かぶ・椎茸)	○ご飯 ○カレイの柚子味噌焼き ○南瓜のチーズ焼き ○ジャムヨーグルト(アズキ) ○すまし汁(和牛)	○カレーうどん ○卵の花 ○メロンムース	○ご飯 ○豚肉とピーマンの塩炒め ○ほうれん草チキンスープ ○みかん缶 ○味噌汁(茄子・貝割)	○ご飯 ○自身魚とエビのガーリックソース ○春雨のマヨサラダ ○オレンジムース ○味噌汁(大根・油揚)
<b>食</b>	○せんべい 雪の宿 ○レモンティー	○今川焼き ○煎茶	○ワッフル ○玄米茶	○コーヒーゼリー ○麦茶	○マリービスケット ○ミルクティー	○ミニあんパン ○玄米茶	○ドームケーキ(カスタード) ○麦茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○鯖のトマト煮 ○里芋のずんだ和え ○たくあん ○味噌汁(冬瓜・青葱)	○ご飯 ○牛肉とピーマンの炒め ○揚げ茄子の煮びたし ○しば漬 ○すまし汁(花麩・三葉)	○ご飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○南瓜の含め煮 ○赤かっぱ ○味噌汁(ハクサイ/青葱)	○ご飯 ○ハンバーグ ケチャップソース ○ひじきの煮物 ○ふりかけ ○味噌汁(さつま・ミツバ)	○ご飯 ○鶏の山椒焼き ○キャベツと胡瓜の酢の物 ○つぼ漬 ○味噌汁(じゃが芋/若布)	○ご飯 ○ホキの五目あんかけ ○キャベツのドレッシング和え ○たくあん ○味噌汁(花麩・青葱)	○ご飯 ○カニ玉 ○モヤシと青梗菜のナムル ○ふりかけ ○味噌汁(南瓜・絹さや)
<b>食</b>	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1706 kcal [タンパク質] 66.1 g [脂質] 51.8 g [炭水化物] 232.4 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1652 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂質] 54.4 g [炭水化物] 234.0 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1558 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 33.5 g [炭水化物] 242.0 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1680 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 46.2 g [炭水化物] 252.9 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1552 kcal [タンパク質] 55.2 g [脂質] 43.2 g [炭水化物] 230.4 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1583 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂質] 37.6 g [炭水化物] 236.7 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1614 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂質] 47.5 g [炭水化物] 242.7 g [塩分] 7.7 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



# 週間予定献立表 (常食)



期間：2024年01月28日(日) ~ 2024年02月03日(土)

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
<b>朝</b>	○ご飯 ○三色稲荷と野菜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(隠元・白麩)	○ご飯 ○豚肉の塩炒め ○赤かっぱ ○味噌汁(大根・にら)	○ご飯 ○鶏肉と野菜の旨塩煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(玉葱・若布)	○食パン ○ポークビーンズ ○*イチゴジャム ○ミルクスープ(小松菜・エキ)	○菜飯粥 ○大根とツナの煮物 ○しば漬け ○味噌汁(里芋・貝割れ)	○ご飯 ○冬瓜と高野豆腐の煮物 ○たくあん ○味噌汁(さつま・さや)	○ロールパン ○ウインナー野菜ソテー ○*マーマレードジャム ○コンソメスープ(菜の花・大根)
<b>食</b>	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
<b>昼</b>	○ご飯 ○鱈のマスタード焼き ○空豆と玉子のサラダ ○黄桃缶 ○味噌汁(舞茸・青葱)	○麦飯 ○鶏の磯辺焼き ○ピーマンソテー ○ジャムヨーグルト(いちご) ○広島名物 呉汁	○キーマカレー ○モヘヤのごまドレ和え ○ピーチムース ○コンソメスープ(椎茸・コン)	○ご飯 ○鮭のバター醤油焼き ○ごぼうの金平 ○バナナ ○すまし汁(朴レンソウ・葱)	○ご飯 ○ヒレカツ&ポテトコロッケ ○胡瓜とわかめの酢の物 ○ジャムヨーグルト(りんご) ○味噌汁(モ・三つ葉)	○ご飯 ○えびクリームシチュー ○コールスローサラダ ○パイナップル ○トマトスープ	○けんちんそば ○*トコロの和風サラダ ○ストロベリームース
<b>食</b>	○クッキー(チョコイス) ○アップルティー	○抹茶パバロア ○玄米茶	○ロールケーキ ○麦茶	○お楽しみおやつ ○玄米茶	○黒棒名門 ○麦茶	○プチシュークリーム ○乳酸菌ウォーター	○和菓子 ○煎茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○豚肉の大葉味噌炒め ○白菜とわかめの酢の物 ○桜大根 ○すまし汁(豆腐/三つ葉)	○ご飯 ○ホッケの塩麹焼き ○茄子のおろしポン酢 ○たくあん ○味噌汁(里芋・青葱)	○ご飯 ○鯖の竜田焼き ○さつま芋のレモン煮 ○しば漬け ○味噌汁(花麩・長葱)	○ご飯 ○シュウマイ盛り合わせ ○白菜のゆかり和え ○たくあん ○味噌汁(もやし・にら)	○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○ひじきの煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(ハンパン/青葱)	○ご飯 ○鶏の照り焼き ○マスタードカリフラワー ○赤かっぱ ○味噌汁(小松菜・玉葱)	○ご飯 ○鮭の粕漬け焼き ○ポテトサラダ ○つぼ漬け ○すまし汁(花麩・三葉)
<b>食</b>	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1734 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂質] 50.5 g [炭水化物] 230.6 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 69.0 g [脂質] 40.2 g [炭水化物] 236.0 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1700 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 49.3 g [炭水化物] 244.1 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1688 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 40.0 g [炭水化物] 228.6 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 47.9 g [炭水化物] 223.4 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1653 kcal [タンパク質] 63.4 g [脂質] 41.8 g [炭水化物] 251.3 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1718 kcal [タンパク質] 71.7 g [脂質] 61.2 g [炭水化物] 217.0 g [塩分] 7.2 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。