



1月の献立表（常食）

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	12/28	29	30	31	1/1	2	3
朝	青菜雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	お雑煮 だし巻き卵 漬物 牛乳 	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳 	ゆかりきのこ雑炊 筑前煮 牛乳 
（パン）	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム パンポタージュ 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草と卵の炒め物 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳 	食パン・ジャム パンポタージュ 筑前煮 牛乳 
昼	豚丼 フレンチサラダ 	★郷土料理(石川県)★ ごはん 味噌汁 鶏の治部煮 茄子のオランダ煮 あいまぜ 	ごはん すまし汁 鶏と厚揚げの辛味噌炒め 大根のうすくず煮 キャベツのゆかり和え	ごはん 味噌汁 メバルの山椒煮 豚肉と牛蒡の炒り煮 カリフラワーサラダ	★お正月★ 赤飯 すまし汁 赤魚の粕漬け 伊達巻、黒豆、なます きんとん、昆布巻、蒲鉾 	★お正月★ 桜ごはん すまし汁 たらの柚香焼き 切り昆布の煮付け みかん 	★お正月★ ネギトロ丼 けんちん汁 茶わん蒸し 根菜サラダ 
3時	★おやつバイキング★	マンゴープリン	みかんフルーチェ	コーヒーゼリー	練切り（紅福寿）	白桃羹 紅白ゼリー	★喫茶の日★ 
夕	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 大豆とひじき煮物 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め ひじきの煮付け マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 たらタルタルソテー かぶの煮物 白桃缶 	★年越し★ 年越しそば かぶの海老あんかけ 若芽と白菜の酢の物 	ごはん すまし汁 松風焼き お煮物 胡麻豆腐 	ごはん 味噌汁 牛すき煮 温泉卵 マッシュ南瓜（カレー風味） 	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味ダレ かぶの煮物 洋梨缶 
日計	エネルギー 1469kcal 蛋白質 59.1g 脂質 43.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 58.9g 脂質 47.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.5g 食塩 7.0g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 61.6g 脂質 33.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 60.9g 脂質 44.8g 食塩 8.0g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 60.7g 脂質 33.1g 食塩 7.8g
パン	エネルギー 1522kcal 蛋白質 62.4g 脂質 46.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.2g 脂質 47.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.5g 食塩 7.0g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 61.6g 脂質 33.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 64.7g 脂質 51.3g 食塩 9.0g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 62.7g 脂質 34.2g 食塩 8.0g



ケアタウン成増

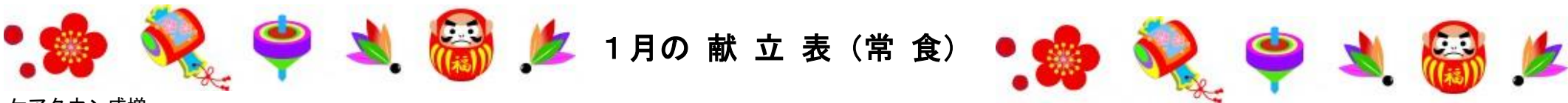
	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝	五目雑炊 海老入り卵蒸し 牛乳	たまご雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	わかめ雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	洋風リゾット風 スクランブルエッグ 牛乳
(パン)	食パン・ジャム コーンポタージュ 海老入り卵蒸し 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ あんかけ五目卵焼き 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ がんもの煮物 牛乳		食パン・ジャム パン・ポタージュ スクランブルエッグ 牛乳
昼	中華丼 春雨のスープ煮 	★カレーの日★ ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーのサラダ 福神漬け 	★寿司の日★ ちらし寿司 すまし汁 肉団子と大根の煮物 菜の花のお浸し	★七草粥★ 七草粥 味噌汁 鶏肉の照焼き 揚げ茄子の煮びたし きゅうりの辛子マヨサラダ 	ごはん すまし汁 たらの香味焼き 厚揚げと青菜の炒め 南瓜サラダ	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ ブラUNSの煮込みハンバーグ マカロニソテー マンゴー缶	ごはん 味噌汁 たらの南蛮漬け 里芋の煮物 白菜の柚子醤油和え
3時	★おやつバイキング★	ほうじ茶プリン	レアチーズムース	さつま芋ようかん	杏仁豆腐 	水ようかん	★イクトス★ パインゼリー 
夕	ごはん 味噌汁 野菜のチャンプルー ブロッコリーのそぼろ煮 りんご缶 	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け キャベツソテー マッシュ南瓜	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 厚揚げの中華煮 さつま芋きんとん 	ごはん 味噌汁 赤魚の胡麻風味照焼 車麩と野菜の煮物 とろろ芋	ごはん 味噌汁 チキンチーズ焼き もやし炒め 洋梨缶 	ごはん コンソメスープ 白身魚のクリームソース 白菜のソテー ヨーグルト	ごはん すまし汁 赤魚のみそ漬け焼き 切干大根の煮物 りんご缶 
日計	エネルギー 1470kcal 蛋白質 62.7g 脂質 41.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44.0g 食塩 6.9g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 53.5g 脂質 38.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 49.4g 脂質 32.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 62.8g 脂質 46.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 47.7g 脂質 31.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 53.5g 脂質 35.0g 食塩 6.7g
パン	エネルギー 1504kcal 蛋白質 63.6g 脂質 43.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 59.8g 脂質 45.4g 食塩 8.3g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 56.5g 脂質 41.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1306kcal 蛋白質 49.2g 脂質 32.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 63.1g 脂質 46.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 47.7g 脂質 31.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 54.4g 脂質 35.5g 食塩 7.2g



1月の献立表(常食)

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝	かにかま雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ピーナツ コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	中華粥風雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	わかめ雑炊 筑前煮 牛乳
(パン)	食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) 牛乳		食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ 筑前煮 牛乳
昼	★めんの日★ ほうとう風味噌うどん キャベツの炒め煮 	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 竹輪の煮物 人参とツナのサラダ	ごはん 味噌汁 鯖の土佐漬け 茄子の煮浸し りんご缶 	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎのしぐれ煮 彩りピーマン炒め 白菜の和え物	★おこわの日★ 鶏ごぼうおこわ すまし汁 メバルの生姜焼き がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 	ごはん 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮付け 菜の花のおかか和え	ごはん 味噌汁 和風ミートローフ 白菜の煮びたし もやしの青しそ風味 
3時	★おやつバイキング★	コーヒーゼリー	水ようかん	みかんフルーチェ	水ようかん(抹茶)	青りんごゼリー	チョコプリン
夕	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 のり佃煮	ごはん 味噌汁 白身魚の蒲焼き風 オクラのおかか煮 さつま芋きんとん 	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ツナ野菜炒め ヨーグルト	ごはん すまし汁 お魚ハンバーグ じゃが芋の味噌煮 胡麻ダレ冷奴 	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼き 大根の含め煮 マッシュ南瓜	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 さつま芋の甘煮 黄桃缶 	ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ ビーフン炒め 冷奴
日計	エネルギー 1517kcal 蛋白質 58.1g 脂質 43.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 60.7g 脂質 42.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1315kcal 蛋白質 41.7g 脂質 33.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 53.8g 脂質 39.8g 食塩 7.0g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 57.0g 脂質 33.3g 食塩 8.1g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 48.3g 脂質 40.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33.8g 食塩 7.7g
パン	エネルギー 1565kcal 蛋白質 59.7g 脂質 46.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 60.4g 脂質 43.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1303kcal 蛋白質 41.4g 脂質 31.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 54.8g 脂質 41.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 57.0g 脂質 33.3g 食塩 8.1g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 48.9g 脂質 41.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 62.5g 脂質 37.2g 食塩 8.9g



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	ゆかり粥 つくね甘辛焼き 牛乳	青菜雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳
(パン)	食パン・ジャム パン・コンポータージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パン・コンポータージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳		食パン・ジャム ポタージュスープ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳
昼	味噌野菜ラーメン だいこんの中華煮 	ごはん 味噌汁 鶏のからしマヨ焼き 里芋の煮物 切干大根のハリハリ漬け	●セレクトメニュー● ごはん すまし汁 赤魚のねぎ味噌焼き 豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 白桃缶 	ごはん 味噌汁 メンチカツ 豆腐の生姜あんかけ インゲンのくるみ和え	ごはん  味噌汁 白身魚の香味蒸し ひじきの煮付け ほうれん草のゆかり和え	●セレクトメニュー● ごはん 中華スープ 豚肉と春雨の炒め物 たらの酒蒸し野菜あん 筍のピリ辛煮 かぶとツナのサラダ	ごはん  味噌汁 たらの蒲焼き 冬瓜の煮物 白菜のポン酢和え
3時	★おやつバイキング★	メロンフルーチェ	チョコババロア	ピーチゼリー	キャラメルプリン	栗ようかん	★喫茶の日★ 
夕	ごはん すまし汁 千草焼き かぶの田楽みそかけ のり佃煮	ごはん  コンソメスープ タラのトマトソース マカロニソテー りんご缶	ごはん 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 菜の花のソテー さつま芋きんとん	ごはん  味噌汁 さばの漬け焼き さつま揚げの煮付け とろろ芋	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 大根の煮物 洋梨缶	ごはん  味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉じゃが ピーマンとさつま揚げの炒め 洋風冷奴
A	エネルギー 1457kcal 蛋白質 59.3g 脂質 40.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 54.0g 脂質 34.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 53.1g 脂質 32.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 54.0g 脂質 41.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1249kcal 蛋白質 51.8g 脂質 24.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 59.6g 脂質 34.6g 食塩 7.6g
パン			エネルギー 1499kcal 蛋白質 54.1g 脂質 40.2g 食塩 7.5g			エネルギー 1331kcal 蛋白質 56.9g 脂質 28.2g 食塩 8.6g	
B	エネルギー 1490kcal 蛋白質 59.8g 脂質 41.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 54.0g 脂質 34.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 53.1g 脂質 32.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 54.3g 脂質 41.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1243kcal 蛋白質 51.8g 脂質 24.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 59.5g 脂質 40.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 62.3g 脂質 37.9g 食塩 8.0g
パン			エネルギー 1499kcal 蛋白質 54.1g 脂質 40.2g 食塩 7.5g			エネルギー 1382kcal 蛋白質 59.6g 脂質 30.9g 食塩 9.5g	



1月の献立表(常食)

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	31
朝	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	なめ茸雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
(パン)	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム パン粉ポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳		食パン・ジャム ポタージュスープ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	★カレーの日★ イタリアンチキンカレー カリフラワーのコンソメ煮 	ごはん 中華スープ 白身魚の中華あん 肉焼売 洋梨缶 	肉うどん 茄子の田楽 カリフラワーの和え物 	★ご当地メニュー(千葉県)★ ごはん いわしのだんご汁 鶏肉の金山寺味噌焼き 卵の花 菜の花のピーナツ和え 	ごはん 味噌汁 赤魚の生姜煮 筍と菜の花の炒め 白菜の柚子和え	ごはん 味噌汁 トンカツ 大根の旨煮 若芽と胡瓜の酢の物 	ごはん 味噌汁 鱈のタルタル焼き 切り昆布の炒め煮 マンゴー缶
3時	★おやつバイキング★	水ようかん(抹茶)	コーヒープリン	★イクトス★ メロンゼリー 	バニラババロア 	いちごムース	マスカットゼリー
夕	ごはん コンソメスープ 白身魚のパン粉焼き マカロニのクリーム煮 りんご缶	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻だれかけ 大学芋 のり佃煮	ごはん 味噌汁 さばの香味焼き 切干大根の煮物 胡麻ダレ冷奴 	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 揚げ出し茄子 とろろ芋	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト 洋梨缶 	ごはん 味噌汁 さばの塩麹焼き ブロッコリーのおかか煮 マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め じゃが芋の甘辛煮 ヨーグルト
日計	エネルギー 1475kcal 蛋白質 63.0g 脂質 36.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 56.0g 脂質 41.3g 食塩 6.0g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.5g 脂質 49.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 50.5g 脂質 46.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 53.1g 脂質 32.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 52.2g 脂質 41.1g 食塩 8.0g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 54.5g 脂質 48.2g 食塩 5.9g
パン	エネルギー 1512kcal 蛋白質 63.1g 脂質 38.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 56.0g 脂質 42.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.5g 脂質 49.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 53.2g 脂質 49.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 53.1g 脂質 32.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43.8g 食塩 9.0g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 57.0g 脂質 51.5g 食塩 6.7g

