



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 パソブキンポタージュ 厚揚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 パソブキンポタージュ 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 あいませ | 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 たらのタルタルソテー 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 お煮〆 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 59.1 g 脂質 43.0 g 食塩 6.7 g | エネルギー 1487kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 47.2 g 食塩 6.8 g | エネルギー 1347kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 34.5 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1409kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 38.5 g 食塩 6.3 g | エネルギー 1389kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 33.5 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1476kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 44.8 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1393kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 33.1 g 食塩 7.8 g |
| パン | エネルギー 1522kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 46.4 g 食塩 7.4 g | エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 47.4 g 食塩 7.5 g | エネルギー 1347kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 34.5 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 41.6 g 食塩 7.1 g | エネルギー 1389kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 33.5 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1562kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 51.3 g 食塩 9.0 g | エネルギー 1410kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 34.2 g 食塩 8.0 g |



1月の献立表(常食)

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 パンプキンポタージュ 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 タラの香味焼き 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 ブロッコリーの煮込みハンバーグ マカロニソテー ^{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 ^{白菜のソテー} ヨーグルト | ごはん すまし汁 赤魚のみぞ漬け焼き 切干大根の煮物 りんご缶 |
| 日計 | エネルギー 1470kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 41.9 g 食塩 6.1 g | エネルギー 1446kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 44.0 g 食塩 6.9 g | エネルギー 1391kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 38.2 g 食塩 7.5 g | エネルギー 1307kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 32.2 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1480kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 46.8 g 食塩 6.5 g | エネルギー 1397kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 31.2 g 食塩 6.2 g | エネルギー 1415kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 35.0 g 食塩 6.7 g |
| パン | エネルギー 1504kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 43.7 g 食塩 6.9 g | エネルギー 1476kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 45.4 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1452kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 41.5 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1306kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 32.2 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1497kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 46.6 g 食塩 7.4 g | エネルギー 1397kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 31.2 g 食塩 6.2 g | エネルギー 1445kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 35.5 g 食塩 7.2 g |



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 パンプキンポタージュ 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 パンプキンポタージュ 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 パンプキンポタージュ 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 |
| 平均 | 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 |

1月の献立表(常食)



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 パンフキンポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳 | 食パン・ジャム パンフキンポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳 | | 食パン・ジャム 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 イイダのくるみ和え | 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 たらのトマトソース 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 59.3 g 脂質 40.3 g 食塩 7.9 g | エネルギー - 1409kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 34.1 g 食塩 5.2 g | エネルギー - 1427kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 32.9 g 食塩 8.2 g | エネルギー - 1460kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 41.6 g 食塩 7.5 g | エネルギー - 1249kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 24.1 g 食塩 7.4 g | エネルギー - 1439kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 37.9 g 食塩 7.2 g | エネルギー - 1423kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 34.6 g 食塩 7.6 g |
| パン | | | エネルギー - 1499kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 40.2 g 食塩 7.5 g | | | エネルギー - 1331kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 28.2 g 食塩 8.6 g | |
| B | エネルギー - 1490kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 41.6 g 食塩 8.5 g | エネルギー - 1438kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 34.9 g 食塩 6.1 g | エネルギー - 1427kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 32.9 g 食塩 8.2 g | エネルギー - 1477kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 41.4 g 食塩 8.4 g | エネルギー - 1243kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 24.1 g 食塩 7.4 g | エネルギー - 1490kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 40.6 g 食塩 8.1 g | エネルギー - 1478kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 37.9 g 食塩 8.0 g |
| パン | | | エネルギー - 1499kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 40.2 g 食塩 7.5 g | | | エネルギー - 1382kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 30.9 g 食塩 9.5 g | |



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♪キンポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳 | | 食パン・ジャム 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 鰯のタルタル焼き 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 63.0 g 脂質 36.4 g 食塩 6.3 g | エネルギー - 1522kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 41.3 g 食塩 6.0 g | エネルギー - 1510kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 49.7 g 食塩 8.9 g | エネルギー - 1512kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 46.1 g 食塩 6.8 g | エネルギー - 1355kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 32.3 g 食塩 7.1 g | エネルギー - 1429kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 41.1 g 食塩 8.0 g | エネルギー - 1540kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 48.2 g 食塩 5.9 g |
| 平均 | エネルギー - 1512kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 38.9 g 食塩 7.5 g | エネルギー - 1551kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 42.1 g 食塩 6.9 g | エネルギー - 1510kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 49.7 g 食塩 8.9 g | エネルギー - 1566kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 49.4 g 食塩 7.8 g | エネルギー - 1355kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 32.3 g 食塩 7.1 g | エネルギー - 1487kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 43.8 g 食塩 9.0 g | エネルギー - 1592kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 51.5 g 食塩 6.7 g |

