

# 特別養護老人ホーム ケアカレッジ

# 1月献立表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
朝食		ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 とろろ納豆 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 肉団子のケチャップ煮 青じそサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏と野菜の煮物 ゆかり和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ハムと野菜のクリーム煮 小松菜のソテー 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪のけんちん煮 キャベツの辛子和え 牛乳 漬物
昼食	お正月	赤飯、吸い物、伊達巻 ごぼうの胡麻酢和え、赤魚の塩焼き 数の子、柚子紅白なます、焼き荀 椎茸の旨煮、なごみ焼き 葉花のお浸し、黒豆、栗きんとん	ちらし寿司 雑煮 松風焼き ピーナツ和え ぶどうゼリー	カレーうどん たまご豆腐のカニあんかけ ブロッコリーのゴマ味噌和え パナナムース	ご飯 コンソメスープ たらこのピカタ マカロニのケチャップ炒め いちごゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き ふるふき大根 青りんごゼリー
夕食		ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛 からし菜ときくらげの田舎煮 オクラと長芋の和え物	ご飯 味噌汁 鶏のすき焼き風 セロリと人参のごまきんぴら 豆とコンのオーロラソース和え	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと薄揚げの煮浸し ひじきのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 カリフラワーのマリネ	ご飯 とうもろこしのスープ 鶏肉のマーマレード煮 白菜と春雨の煮物 三色豆のツナマヨサラダ
3時		紅白ようかん	いちごオムレット	あんみつ	おかき(うす塩)	プッセ
		1655kcal 蛋白質 59.1g 脂質 31.5g 食塩 6.9g	1659kcal 蛋白質 55.5g 脂質 36.3g 食塩 10.1g	1522kcal 蛋白質 61.7g 脂質 32.3g 食塩 11g	1594kcal 蛋白質 52.9g 脂質 40.2g 食塩 8.6g	1635kcal 蛋白質 55g 脂質 39.2g 食塩 8.8g
	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ わさび醤油和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 野菜のコンソメ煮 ポテトサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 しらす納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 チーズオムレツ 野菜の炒め物 フレッシュサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げの高菜炒め フレッシュサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のケチャップ煮 青じそサラダ ヨーグルト 漬物
昼食	ご飯 コンソメスープ メンチカツ カリフラワーのサラダ ブルーベリーヨーグルト	七草粥 すまし汁 サバのごまみそ焼き 生揚げの土佐煮 練乳あずきプリン	焼きそば 卵スープ 春巻き ひじきサラダ ぶどうムース	ご飯 コンソメスープ たらこのケチャップ煮 根菜サラダ 黒ゴマプリン	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 人参しりしり ピーチゼリー	中華丼 中華スープ ラーバーツァイ 杏仁豆腐
夕食	ご飯 すまし汁 赤魚の西京焼き さつま芋のレモン煮 キャベツとコンのお浸し	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ カリフラワーの豆乳クリーム和え 根菜サラダ	ご飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 炒り高野 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが 豆の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグおろしあん 小松菜のソテー オクラとろろ	ご飯 味噌汁 いわしの山椒煮 卵の花 モロヘイヤのお浸し
3時	いちごパフェ	バウムクーヘン	クリームコンパフェ	カステラ	レモンケーキ	おしるこ
	1653kcal 蛋白質 53.2g 脂質 31g 食塩 7.7g	1582kcal 蛋白質 58.3g 脂質 44.8g 食塩 8g	1619kcal 蛋白質 61g 脂質 49.9g 食塩 10.7g	1524kcal 蛋白質 53.6g 脂質 31.1g 食塩 7.5g	1695kcal 蛋白質 52.6g 脂質 46.1g 食塩 7.1g	1594kcal 蛋白質 57g 脂質 33.2g 食塩 8g

当施設で使用しているお米は全て国産です。 ※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

# 特別養護老人ホーム ケアカレッジ

ルーロー飯は台湾の 대중料理。  
豚肉を甘辛く煮込み、煮汁ごと  
ご飯の上にかけて丼です。

# 1月献立表

月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 味噌汁 冬瓜とちくわの煮物 春菊の和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉と南瓜の炒め ブロッコリーと桜エビの和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め オクラ納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー 切り干し大根サラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 がんもとキャベツの煮物 人参サラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏とほうれん草の煮物 梅肉和え 牛乳 漬物
昼食	にゅうめん 厚焼き玉子 蒸し鶏のサラダ メロンムース	ご飯 味噌汁 コロケ ほうれん草の辛子ゴマ和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉団子のみぞれ煮 ザーサイ和え いちごゼリー	ポークカレー コンソメスープ アスパラサラダ 薬味 ぶどうムース	ルーロー飯 コンソメスープ 中華風甘酢和え メロンゼリー	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け さつまあげと野菜の炒り煮 レモンゼリー
夕食	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 焼売 ほうれん草のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 にしんの山椒煮 セロリと人参のごまきんぴら おからとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 たらこの野菜あんかけ ナゲット キャベツと青さのナムル	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 豆腐けんちん煮 小松菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 赤魚のトマトカレー煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 粒マスタード入りおろし和え	ご飯 味噌汁 鶏つくねと大根の煮物 きんぴらごぼう オクラと長芋の和え物
3時	チョコババロア	おかき(のり塩)	りんごプリン	栗まんじゅう	ロールケーキ	たい焼き
	1470kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33.6g 食塩 9.8g	1618kcal 蛋白質 51.1g 脂質 42.3g 食塩 8.2g	1634kcal 蛋白質 52.8g 脂質 40.1g 食塩 10.2g	1601kcal 蛋白質 52.8g 脂質 38.3g 食塩 9.6g	1582kcal 蛋白質 50.2g 脂質 37.7g 食塩 7.6g	1546kcal 蛋白質 52.4g 脂質 24.6g 食塩 8.6g
	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 味噌汁 ツナとキャベツのおかか炒め 小松菜のごま和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツのコンソメ煮 かぶのサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 えびと冬瓜の和風煮 オクラ納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツのそぼろ煮 花野菜の塩炒め 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ブロッコリーの炒めもの 青梗菜の土佐煮 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 しその実納豆 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 フリ大根 柚子香和え オレンジゼリー	味噌ラーメン 餃子 ほうれん草とレンコンの炒め ぶどうゼリー	かつ丼 味噌汁 きんぴらごぼう メロンゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め きやべつ梅おかか和え 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鯛の竜田揚げ 青じそサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ゆかり和え プリン
夕食	ご飯 すまし汁 鶏の西京焼き 切干大根の煮物 オクラとろろ	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 レンコンの梅おからマヨサラダ	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース 白菜と春雨の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの中華あんかけ みずくわいの中華炒め ゆずもずく	ご飯 味噌汁 肉団子と白菜のクリーム煮 とうもろこしと豆のチリソース煮 カリフラワーのマリネ	ご飯 中華スープ 八宝菜 ひじき煮 ほうれん草のごま和え
3時	甘酒プリン	ドーナツ	煮りんご	チョコバナナプリン	ミルクオムレット	どら焼き
	1543kcal 蛋白質 59.5g 脂質 35.3g 食塩 8.1g	1637kcal 蛋白質 50.7g 脂質 50g 食塩 10.3g	1649kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.7g 食塩 9.6g	1499kcal 蛋白質 53.3g 脂質 29.1g 食塩 7g	1527kcal 蛋白質 44.3g 脂質 35.5g 食塩 8.1g	1597kcal 蛋白質 57.5g 脂質 35g 食塩 8.7g

当施設で使用しているお米は全て国産です。 ※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

# 特別養護老人ホーム ケアカレッジ

# 1月献立表

月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め 玉ねぎのしらす和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏と南瓜の煮物 ゆかり和え 乳酸菌飲料 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 めかぶ納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー アスパラの煮物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 菜花の塩昆布和え 牛乳 漬物	
昼食	ご飯 味噌汁 プリのにんにく醤油焼き キャベツとハムのおから炒め ぶどうゼリー	キーマカレー コンソメスープ ほうれん草のバターソテー 薬味 ピーチムース	エビフライ & 身魚フライ かぶと蒸し鶏のサラダ 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐とツナのチャンプルー カリフラワーのサラダ レモンゼリー	お好み焼き すまし汁 はんぺんの含め煮 玉葱と人参のサラダ 青りんごゼリー	
夕食	ご飯 味噌汁 えび団子と白菜の中華あんかけ レバーの生姜煮 マカロニサラダ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 かぼちゃの含め煮 みかんなます	ご飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大学芋 小松菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 ひらすの西京焼き がんもの含め煮 オクラとろろ	ご飯 味噌汁 和風とんてき ひじき煮 卵の花	
3時	抹茶カステラ	プッセ	栗オムレット	もみじ饅頭	ヨーグルトババロア	
	1608kcal 蛋白質 57g 脂質 30.4g 食塩 10.6g	1598kcal 蛋白質 52.7g 脂質 42.4g 食塩 9.1g	1637kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.5g 食塩 6.5g	1575kcal 蛋白質 51.2g 脂質 39g 食塩 8.4g	1561kcal 蛋白質 53g 脂質 41.9g 食塩 10.7g	

当施設で使用しているお米は全て国産です。 ※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。