

# 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	
朝食			ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 カブとカニカマの和え物 乳酸菌飲料 漬物	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 がんもと野菜の煮物 ゆかり和え ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツとハムの炒め物 なめ茸和え 牛乳 漬物	
昼食			赤飯 お吸い物 おせち料理	ちらし寿司 雑煮 赤魚の粕漬け焼き ピーナッツ和え ぶどうゼリー	豆と挽肉のカレー コンソメスープ ハムサラダ 薬味 ピーチゼリー	ご飯 ワカメスープ 豚キムチ 春雨サラダ オレンジゼリー	
夕食			ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 大根の田舎炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の甘辛煮 カリフラワーのツナマヨ和え	ご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	ご飯 すまし汁 鮭の味噌だれ焼き とろろ和え	
3時			あんころ餅風デザート	白桃	パイン	チョコプリン	
			エネルギー 1498kcal 蛋白質 57.6g 脂質 16.8g 食塩 8.1g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 54g 脂質 26.3g 食塩 9.4g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 54.8g 脂質 40.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 54.8g 脂質 31g 食塩 9.6g	
5	6	7	8	9	10	11	
朝食	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	ご飯 味噌汁 白菜の炒り煮 カリフラワーの和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 エビ団子と野菜の炒め 納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ヨーグルト 漬物	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め きゅうりの生姜和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 青じそ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツとハムの炒め ゆかり和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ ポテトサラダ いちごゼリー	味噌ラーメン 春巻き ほうれん草の和え物 杏仁ムース	七草粥 すまし汁 松風焼き さつま芋の甘煮 抹茶プリン	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 切干大根のごま酢和え メロンムース	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 人参しりしり 青りんごゼリー	ご飯 コンソメスープ たらと野菜のトマト煮込み かぼちゃと大豆のサラダ ココアプリン	ご飯 味噌汁 厚揚げのたらこマヨ炒め 青じそサラダ いちごゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のうま煮 ブロッコリーの和え物	ご飯 味噌汁 千草焼き たらこ炒め	ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ 切干大根のナムル	ご飯 味噌汁 焼き豆腐となすのみそ炒め 蒸し鶏の梅肉和え	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き いんげんのごまドレ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め モロヘイヤとオクラの和え物	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き ごぼうとしらたきの炒り煮
3時	洋梨	チョコバナナプリン	みかん	栗ようかん	白桃	フルーツカクテル	おしるこ
	エネルギー 1549kcal 蛋白質 55g 脂質 31.3g 食塩 9.6g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.5g 食塩 11.2g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 57.2g 脂質 31.4g 食塩 8g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 55.4g 脂質 38.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 55.5g 脂質 29g 食塩 7.9g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 57.2g 脂質 36.6g 食塩 8.4g

※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
12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 味噌汁 白菜の炒り煮 カリフラワーの和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 つみれと野菜の生姜煮 なめ茸和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め オクラ納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青じそ和え 乳酸菌飲料 漬物	ご飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 ハムサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーの炒め物 青じそサラダ 牛乳 漬物
昼食	中華丼 中華スープ 棒棒鶏 パインムース	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ アスピラとエビのカレーソテー いちごミルクプリン	ご飯 味噌汁 豆腐のスタミナ卵とじ ブロッコリーのおかか和え オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 サバのカレー風味焼き ごママヨ和え レモンゼリー	チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏の明太子マヨ焼き 人参サラダ ぶどうゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 アジの幽庵焼き ナスとキャベツの味噌炒め	ご飯 すまし汁 豚肉のオイスター炒め とろろ和え	ご飯 味噌汁 赤魚の梅だれ焼き ひじき煮	ご飯 味噌汁 鶏と野菜のみぞれ煮 モロヘイヤの和え物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 胡瓜とえびの甘酢和え	ご飯 味噌汁 華風玉子焼き 小松菜と油揚げの煮びたし
3時	みかん	パイン	ほうじ茶パフェ	黄桃	洋梨	バニラババロア
	エネルギー 1491kcal 蛋白質 58g 脂質 33g 食塩 6.8g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 56.7g 脂質 32.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57g 脂質 36g 食塩 7.6g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 58.5g 脂質 38.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 54.3g 脂質 30.6g 食塩 9.4g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 54.1g 脂質 50g 食塩 8g
	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 味噌汁 豚肉と春雨の炒め煮 青梗菜の中華和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニとウインナーのコンソメ煮 たまねぎサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 とろろ納豆 ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 大根と豆腐しんじょうの煮物 ごまドレ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ツナ入り炒り卵 切干大根の和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 里芋のごまみそ煮 大根のポン酢和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ シュリンプサラダ 青りんごゼリー	ねぎ塩豚丼 味噌汁 わかめとエビのナムル バナナムース	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 さつま揚げの金平 メロンゼリー	カルボナーラ コンソメスープ 野菜ソテー もやしの青じそサラダ ピーチゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ 杏仁ムース	ご飯 味噌汁 カレイの竜田揚げ さつま揚げの金平 ぶどうゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 アジの梅照り焼き じゃが芋のおかか炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉ともやしの卵とじ ほうれん草の炒め物	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の炒め煮 白和え	ご飯 味噌汁 タラの煮付け とろろ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め 人参のからしまヨ和え	ご飯 味噌汁 海老団子と野菜のクリーム煮 カリフラワーサラダ
3時	ようかん	白桃	パイン	選べるおやつ	みかん	マンゴープリン
	エネルギー 1601kcal 蛋白質 54.8g 脂質 29.7g 食塩 10.8g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 55.4g 脂質 46.4g 食塩 9.4g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 55.5g 脂質 28.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 57g 脂質 38.1g 食塩 9.3g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 58.3g 脂質 42.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 52.3g 脂質 29.3g 食塩 8.9g

※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
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ ハムと野菜ソテー 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参のピーナッツ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 もやしの炒め物 土佐納豆 乳酸菌飲料 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニのケチャップ炒め 白菜のフレンチサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツとさつま揚げの炒り煮 モロヘイヤの和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐のひき肉あん ごまドレ和え 牛乳 漬物	
昼食	ご飯 味噌汁 鮭の明太子マヨ焼き きのことベーコンソテー バナナムース	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き煮 和風サラダ オレンジムース	海鮮丼 かに汁 おでん ポテトサラダ メロンゼリー	SS リクエスト	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 竹輪きんぴら レモンゼリー	ご飯 味噌汁 筑前煮 南瓜のいとこ煮 抹茶ゼリー	焼きそば 玉子スープ 春巻き 辛子和え オレンジムース
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉とにんにくの芽の炒め物 青菜のおかかマヨ和え	ご飯 すまし汁 ホッケの甘味噌焼き 白菜と蒸し鶏の炒め物	ご飯 味噌汁 ガリバタチキン カブのサラダ	ご飯 コンソメスープ カレイのムニエル ほうれん草サラダ	ご飯 味噌汁 アジの幽庵焼き じゃが芋のおかか炒め	ご飯 コンソメスープ 鶏のハニーマスター焼 オクラサラダ	
3時	洋梨	フルーツカクテル	いちごミルクプリン	みかん	ヨーグルトババロア	黄桃	
	エネルギー 1482kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.8g 食塩 8.7g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 55.7g 脂質 29.9g 食塩 5.6g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 61.7g 脂質 27.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 55.9g 脂質 26.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 54g 脂質 25.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 56g 脂質 46.8g 食塩 11.1g	
朝食							
昼食							
夕食							
3時							

※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。