

1月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

1月

行事食

1日:元旦

7日:七草

12日:成人の日

16日:小豆を楽しむ日

19日:冬の天ぷら御膳

29日:ご当地メニュー

[名古屋]

明けまして
よめでとう
ございます

朝食	1日	2日	3日	4日	5日
	ご飯 春菊の味噌汁 八幡巻き おせち盛り たいみそ 牛乳	ご飯 わらびの味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 三色信田巻き 練り梅 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 醤油チキン おからひじき たくあん漬け 牛乳	ご飯 さつま芋の味噌汁 プレーンオムレツ 青菜の煮びたし 桜大根 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 いわしの生姜煮 大根金平 しば漬け 牛乳
	572kcal 塩分2.4g	583kcal 塩分1.7g	531kcal 塩分2.6g	513kcal 塩分1.9g	524kcal 塩分2.6g
昼食	赤飯 雑煮汁 さわらの照り焼き おせち盛り みかん	ご飯 ほうれん草の味噌汁 あんこうの唐揚げ 煮物盛り合わせ りんご缶	ご飯 焼き茄子の味噌汁 ソイの塩焼き 筑前煮 黄桃缶	ご飯 あさりのすまし汁 鶏肉の味噌漬焼き 金平ごぼう 洋梨缶	ご飯 春菊の味噌汁 ほっけの照り焼き れんこん昆布の煮物 パイン缶
	503kcal 塩分2.7g	500kcal 塩分1.8g	501kcal 塩分2.0g	503kcal 塩分2.2g	483kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 白菜の味噌汁 炊き合わせ おせち盛り 錦たまご	ご飯 わかめの味噌汁 豚のすき煮 あんかけ茶碗蒸し ふきの白和え	ご飯 卵のすまし汁 さわらの味噌煮 揚げ出し豆腐 菜の花のわさび和え	ご飯 小松菜の味噌汁 アジの南蛮漬け 切昆布大豆 ほうれん草のごま和え	ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き かぼちゃの煮付け スパゲティサラダ
	490kcal 塩分2.1g	482kcal 塩分2.8g	472kcal 塩分1.9g	489kcal 塩分2.4g	516kcal 塩分2.3g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 小松菜の味噌汁 和風ハンバーグ キャベツの炒め煮 のり佃煮 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 切干大根 納豆 きゅうりの漬物 牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 赤ワイン もやしの五目炒め 桜大根 牛乳	ご飯 もやしの味噌汁 かに入りシュウマイ いり豆腐 たくあん漬け 牛乳	ご飯 いんげんの味噌汁 豚バラ大根煮 きゅうりの酢の物 ふりかけ 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 魚豆腐煮 キャベツののり和え つぼ漬け 牛乳	ご飯 おくらの味噌汁 だし巻き卵 がんもの五目煮 赤かつぱ 牛乳	ご飯 なすの味噌汁 キャベツの柚子こしょう煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 さばの塩焼き なすの味噌炒め 煮豆 牛乳	ご飯 おくらの味噌汁 スクランブルエッグ ごぼうの旨煮 ふりかけ 牛乳
昼食	柚子だしご飯 石狩汁 海鮮卵焼き キウイ	七草がゆ 大根の味噌汁 すり身焼き なすのそぼろ炒め マンゴー缶	チキンカレー しめじスープ 盛り合わせサラダ 黄桃缶	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 春菊の味噌汁 さんまの塩焼き にらの玉子とじ りんご缶	ご飯 里芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き にらの玉子とじ かに豆腐 マンゴー缶	赤飯 ほうれん草のすまし汁 カレイの唐揚げあんかけ ふき煮 バナナ	ご飯 あさりの味噌汁 ミートローフ風 ひじき煮 みかん缶	きつねうどん 卵のけんちんよせ蒸し 洋梨缶	ご飯 大根の味噌汁 豚肉のプルコギ風 さつま芋の含め煮 黄桃缶	ご飯 スルランブルエッグ ごぼうの旨煮 ふりかけ 牛乳
夕食	ご飯 いんげんの味噌汁 さばの竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜のサラダ	ご飯 にらの味噌汁 ほうれん草のすまし汁 すずきのねぎ味噌焼き じゃが芋の田舎煮 里芋の煮物 大根のナムル	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 野菜炒め サラダ	ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉の塩麹漬焼き ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草のわさび和え	ご飯 小松菜の味噌汁 赤魚の煮付け 人参と豚肉の金平 グリーンサラダ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の山椒焼き 白滝の炒り煮 白菜のなめ茸和え	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 卵と野菜の中華炒め 肉じゃが もやしの生姜酢和え	ご飯 もやしの味噌汁 チキンカツ おろしポン酢 おから マカロニサラダ	ご飯 いんげんの味噌汁 ほっけの煮付け 春雨の中華炒め 豆腐サラダ	ご飯 スルランブルエッグ ごぼうの旨煮 ふりかけ 牛乳
	529kcal 塩分2.5g	488kcal 塩分2.4g	415kcal 塩分1.9g	453kcal 塩分2.2g	440kcal 塩分1.9g	417kcal 塩分2.3g	453kcal 塩分2.2g	475kcal 塩分2.3g	536kcal 塩分1.9g	438kcal 塩分2.7g

1月前半のメニュー紹介

1日:元旦

おせち盛りを提供します。

朝》かまぼこ、黒豆、えびしんじょう

昼》昆布巻き、伊達巻、なます

夕》栗きんとん、わかさぎ佃煮、ふくさ焼き



7日:七草がゆ

1月7日は「人日の節句」といわれ、無病息災や豊作を祈って春の七草を使用した七草がゆを食べる習慣があります。春の七草は、せり、なづな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7つです。



1月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	16日	17日	18日	19日	20日	21日				
朝食	ご飯 小松菜の味噌汁 醤油チキン 白菜と厚揚げの煮物 桜大根 牛乳 519kcal 塩分1.6g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ウインナー炒め 揚げなすポン酢 のり佃煮 牛乳 501kcal 塩分2.0g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 しらす昆布やっこ たくあん漬け 牛乳 466kcal 塩分1.9g	ご飯 キャベツの味噌汁 だし巻き卵 山菜とがんも煮 ねり梅 牛乳 534kcal 塩分2.8g	ご飯 春菊の味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆 桜大根 牛乳 498kcal 塩分1.7g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 味噌だれチキン キャベツの炒め煮 煮豆 牛乳 544kcal 塩分2.1g				
昼食	ご飯 玉ねぎの味噌汁 かに風味蒸し 筑前煮 小豆を楽しむ日 443kcal 塩分2.5g	鶏めし 沢煮椀 かぼちゃコロッケ マンゴー缶 520kcal 塩分2.8g	ご飯 油揚げの味噌汁 スパニッシュオムレツ みそおでん みかん缶 536kcal 塩分2.1g	ご飯 春菊の味噌汁 天ぷら4種 白菜のごま和え パイン缶 555kcal 塩分1.6g	ご飯 ポークカレー ほうれん草のスープ 白菜サラダ ヨーグルトかけ 561kcal 塩分2.8g	ご飯 白菜の味噌汁 たらの南蛮漬け おでん バナナ 535kcal 塩分2.3g				
夕食	ご飯 ほうれん草の味噌汁 煮込みハンバーグ 卵の袋煮 大根サラダ 460kcal 塩分2.5g	ご飯 豆腐の味噌汁 ホキの香味焼き もやしのカレー炒め ブロッコリーサラダ 484kcal 塩分2.1g	ご飯 さつま芋の味噌汁 豚肉の辛子醤油焼き 五目豆 ほうれん草のツナ和え 499kcal 塩分2.4g	ご飯 大根の味噌汁 ほっけの照り焼き 里芋の煮物 サラダ 424kcal 塩分2.1g	ご飯 いんげんの味噌汁 赤魚の和風ムニエル にらの玉子とじ もやしののり和え 466kcal 塩分2.3g	ご飯 もやしの味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの含め煮 ほうれん草のツナ和え 424kcal 塩分1.9g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯 玉ねぎの味噌汁 かにと錦糸のしんじょ がんものおろし煮 赤かつば 牛乳 504kcal 塩分2.4g	ご飯 大根の味噌汁 えびバーグ なすの味噌炒め たくあん漬け 牛乳 499kcal 塩分2.0g	ご飯 里芋の煮物 さんまの塩焼き ちくわの炒め煮 桜大根 牛乳 519kcal 塩分2.1g	ご飯 白菜の味噌汁 ミートボール チンゲン菜の煮びたし ふりかけ 牛乳 544kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 赤ウインナー 厚揚げの味噌炒め のり佃煮 牛乳 584kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ふき煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 483kcal 塩分1.8g	ご飯 春菊の味噌汁 さばの塩焼き 白菜の煮びたし ふりかけ 牛乳 509kcal 塩分2.5g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳 483kcal 塩分1.6g	ご飯 白菜の味噌汁 がんものの五目煮 もやしのゆかり和え しば漬け 牛乳 447kcal 塩分2.1g	ご飯 豆腐の味噌汁 スクランブルエッグ れんこんと昆布の煮物 きゅうりの漬物 牛乳 523kcal 塩分2.2g
昼食	ご飯 たまごのすまし汁 サバの味噌煮 もやしの五目中華炒め 黄桃缶 549kcal 塩分1.9g	かやくご飯 けんちん汁 二色しゅうまい りんご缶 500kcal 塩分2.4g	ご飯 なすの味噌汁 鶏の唐揚げ 葱ソースかけ じやが芋の田舎煮 洋梨缶 561kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 さわらの照り焼き 大根のそぼろ煮 マンゴー缶 468kcal 塩分1.6g	ご飯 大根の味噌汁 ほきのねぎ塩焼き 筑前煮 みかん缶 459kcal 塩分2.1g	ご飯 もやしの味噌汁 しらす入り卵焼き 肉じゃが キウイ 489kcal 塩分2.0g	鶏の照り焼き丼 春雨スープ 豆腐サラダ 小倉トースト 495kcal 塩分1.7g	名古屋あんかけナポリタン ほうれん草スープ エビフライ 小倉トースト 554kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 ハム入り卵焼き キヤベツと豚肉の煮びたし バナナ 572kcal 塩分2.0g	ご飯 にらの味噌汁 鶏肉の梅じそ焼き もやしの五目炒め 黄桃缶 503kcal 塩分1.8g
夕食	ご飯 小松菜の味噌汁 麻婆豆腐 じやが芋の煮物 きゅうりの酢の物 454kcal 塩分2.6g	ご飯 キャベツの味噌汁 すりみ焼き チャプチエ風春雨 ほうれん草の白和え 531kcal 塩分2.5g	ご飯 春菊の味噌汁 さつま芋の味噌汁 豚もやし炒め 野菜炒め かにクリームコロッケ 白菜の梅和え 438kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 酢鶏 卵の袋煮 ひじきサラダ 504kcal 塩分2.1g	ご飯 なすの味噌汁 えびメンチカツ 大根金平 ブロッコリーのツナ和え 560kcal 塩分3.1g	ご飯 キャベツの味噌汁 ほっけの煮付け 里芋のごまだれかけ たまごサラダ 503kcal 塩分2.6g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 豚肉の生姜焼き みそおでん たまご豆腐 470kcal 塩分2.3g	ご飯 大根の味噌汁 かれいのごま醤油焼き 芋金平 チンゲン菜のなめ茸和え 481kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 マスの塩焼き じやが芋のそぼろ煮 揚げなすポン酢 478kcal 塩分2.1g	

1月後半のメニュー紹介

16日: 小豆を楽しむ日

厨房で炊いた小豆を「フルーツあんみつ」と「甘酒プリンのあんこのせ」で楽しめます。昼食ではなくおやつの時間に提供します。



19日: 冬の天ぷら御膳

鶏肉、たら、なす、かぼちゃの4つの食材を天ぷらにし、ゆずおろし天つゆを添えて提供します。

29日: ご当地メニュー【名古屋】

あんかけナポリタンは名古屋の料理店発祥の名物です。エビフライはよくあるおかずですが「エビフリヤー」という呼び方が有名です。小倉トーストはモーニングの文化がある名古屋の喫茶店メニューを再現します。

