

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2022年
1/1(土)~1/7(金)

ミニ知識

今日から
使える!

誕生石【ガーネット】

ガーネットは、赤い色で有名な天然石ですが、実は様々な色があり、そのカラーバリエーションは約38種類もあるとされています。和名は「柘榴石(ざくろいし)」で、柘榴のように赤いことが由来とされています。宝石言葉は「真実・情熱・友愛・繁栄・実り」などがあり、目標に向かって積み上げてきた努力の成果を実らせ、成功へと導く効果があるとされています。

4
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1569kcal
タンパク質	57.9g
脂質	48.6g
炭水化物	239.5g
塩分	6.8g

朝食 鶏テキ/青梗菜の中華炒め
汁物/ご飯/牛乳昼食 揚げ豆腐の野菜あん/しゅうまい
山菜ゆかり和え/中華スープ/ご飯夕食 あじのクリームニエル/ビーンストマトペンネ
畑菜のケチャップ卵/ご飯

昼食



夕食

1
(土/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	59.4g
脂質	53.3g
炭水化物	243.3g
塩分	7.5g

朝食 盛り合わせ(蒲鉾)
盛り合わせ(高野)/汁物/ご飯/牛乳昼食 ぶりの照り焼きセット(赤飯)
エビと茄子の天ぷら/紅白なます/汁物/ご飯夕食 焼肉/田舎煮
小松菜の生姜和え/ご飯

昼食



夕食

5
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	59.5g
脂質	52.0g
炭水化物	230.5g
塩分	7.1g

朝食 スクランブルエッグ/ハムステーキプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 たらこの青葉蘇香味焼き/焼肉と春雨の甘辛煮(人参)
ひじきの卵サラダ/汁物/ご飯夕食 豚しゃぶ/卵の花炒り
ほうれん草の和え物/ご飯

昼食



夕食

2
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1598kcal
タンパク質	59.6g
脂質	42.6g
炭水化物	262.4g
塩分	5.9g

朝食 盛り合わせ(伊達巻)
松風焼/汁物/ご飯/牛乳昼食 すきやき風煮/かぶと海老の蒸し煮
さつま芋の甘露煮/汁物/ご飯夕食 天ぷら/竹の子の煮物
刻み昆布の酢の物/ご飯

昼食



夕食

6
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	57.7g
脂質	44.4g
炭水化物	245.6g
塩分	8.1g

朝食 葱だし巻き/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳昼食 赤魚の煮付け/じゃがいものそぼろ煮
菜の花と竹輪の和え物/汁物/ご飯夕食 ビーフカレー
鶏肉と大豆のトマト煮/ツマミサラダ

昼食



夕食

3
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1531kcal
タンパク質	60.6g
脂質	36.6g
炭水化物	251.0g
塩分	6.7g

朝食 練り物としめじ人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚と大根の甘辛煮/おふくろ豆
インゲン菜種和え/汁物/ご飯夕食 鮭の幽庵焼き/厚揚げの煮付け
カニ風味サラダ/ご飯

昼食



夕食

7
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	59.2g
脂質	41.3g
炭水化物	248.1g
塩分	6.7g

朝食 がんもと切干椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳昼食 塩焼き鳥/人参の炒め煮
ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯夕食 ハンパ- おろしソース/カボチャウダー
モロヘイヤのドレッシング和え/ご飯

昼食



夕食

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2022年
1/8(土)~1/15(土)8
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	53.0g
脂質	43.8g
炭水化物	256.8g
塩分	5.3g

朝食

ミックスドームオムレツ
里芋ソテー/コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

さわらの香草焼き/高菜ピーマン
干瓢の中華和え/中華スープ/ご飯

夕食

肉じゃがコロケ/リゼンと野菜のソテー
カリフラワーのマリネ/ご飯

昼食



夕食

12
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1610kcal
タンパク質	58.9g
脂質	45.1g
炭水化物	251.3g
塩分	7.4g

朝食

ツナオムレツ/ミートボールプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

チキンカツ丼/大豆とひじきの煮物
大根なます/すまし汁

夕食

豚肉と麩の煮物/竹輪の甘辛炒め
畑菜の人参金平/ご飯

昼食



夕食

9
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1516kcal
タンパク質	60.1g
脂質	39.1g
炭水化物	244.1g
塩分	10.6g

朝食

いわしのつみれ煮
大根の練りみそかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

醤油ラーメンセット/れんこん饅頭
オクラとザーサイの和え物

夕食

肉豆腐/ふきの生姜煮
もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯

昼食



夕食

13
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	58.2g
脂質	39.1g
炭水化物	260.1g
塩分	6.9g

朝食

揚げ豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

から揚げ/鶏肉のケチャップ焼
フルーツゼリー/ご飯

夕食

鮭の西京焼き/豚肉とごぼうの甘辛煮
菜の花の和風和え/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

10
(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	59.3g
脂質	42.9g
炭水化物	238.6g
塩分	6.2g

朝食

合せ豆腐の煮物/野菜とソーセージの煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の塩野菜炒め/茄子の野菜あんかけ
しろ菜の中華和え/中華スープ/ご飯

夕食

カレーの味噌煮/いんげん肉巻き揚げ
さつま芋の白和え/ご飯

昼食



夕食

14
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	59.1g
脂質	44.4g
炭水化物	234.9g
塩分	6.1g

朝食

はんぺんの含め煮
里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

おろしソーシかけ/かぼちゃと信田の煮物
ブロッコリーの青じそ和え/汁物/ご飯

夕食

豚角煮/白菜とえびの中華煮
めかぶの酢の物/ご飯

昼食



夕食

11
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	57.4g
脂質	46.9g
炭水化物	249.0g
塩分	6.8g

朝食

豚の生姜炒め/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食

さばのおろし煮/姫高野と筍の煮物
白菜の和え物/汁物/ご飯

夕食

鶏団子のポトフ/小松菜とコンソメのソテー
カリフラワーの卵サラダ/ご飯

昼食



夕食

15
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	59.4g
脂質	42.8g
炭水化物	239.1g
塩分	6.4g

朝食

キッシュ風(ツナ)/ペペロンひじき
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

ぶりの塩焼き/昆布豆と明太平天の炊合せ
オクラと姫皮筍の和え物/汁物/ご飯

夕食

野菜入肉団子のトマト煮/大根のコンソメ煮
しろ菜のツナマヨ和え/ご飯

昼食



夕食

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2022年
1/16(日)~1/23(日)16
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	58.3g
脂質	40.3g
炭水化物	251.6g
塩分	5.8g

朝食

さつま芋の肉じゃが風
えび団子の炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホキのムニエル/ほうれん草ｽﾗﾌﾞﾙ
カリフラワーの野菜マリネ/ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ/ご飯

夕食

鶏の竜田揚げ/野菜入り豆腐ﾅｴｯﾄ
小松菜と切干の和え物/ご飯

昼食



夕食

20
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	58.3g
脂質	42.3g
炭水化物	257.6g
塩分	7.9g

朝食

鰯のみりん焼き/竹の子とわかめの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の香味焼/昆布豆とごぼう天の炊合せ
畑菜のごま和え/汁物/ご飯

夕食

ハヤシライス/ロールキャベツ
ぶどうゼリー

昼食



夕食

17
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	58.6g
脂質	46.0g
炭水化物	241.0g
塩分	6.0g

朝食

さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ハンバーグﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｰｽ/青梗菜ｶﾚｰｽｰ
ハムのマリネ/ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ/ご飯

夕食

海鮮八宝菜/春巻
人参しりしり/ご飯

昼食



夕食

21
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1552kcal
タンパク質	57.6g
脂質	42.2g
炭水化物	249.7g
塩分	7.7g

朝食

紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホキの青紫蘇香味焼/揚げ出し豆腐
法蓮草の酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食

チンジャオロースー
エビﾐﾔ/大根中華ｽﾗﾌﾞﾙ/ご飯

昼食



夕食

18
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	59.0g
脂質	40.8g
炭水化物	249.9g
塩分	8.5g

朝食

角揚げと舞茸人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

きつねそばセット
かぼちゃの天ぷら/ｲﾓｲﾓの生姜和え

夕食

メヌケの煮付け/茄子の田楽
大根と梅ごぼうの和え物/汁物/ご飯

昼食



夕食

22
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	56.3g
脂質	48.7g
炭水化物	241.0g
塩分	6.0g

朝食

ミニﾃﾞﾐﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ/洋風切干煮のﾎﾑﾄﾞｰ
ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の生姜炒め/高野とじゃこの卵とじ
しろ菜と山くらげの和え物/汁物/ご飯

夕食

フィッシュフライのﾄﾏﾄｿｰｽかけ
竹輪と野菜のﾗｰ/白菜ｽﾗﾌﾞﾙ/ご飯

昼食



夕食

19
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1598kcal
タンパク質	58.8g
脂質	49.3g
炭水化物	243.8g
塩分	6.4g

朝食

半熟目玉焼/ﾜｲﾝﾅｰﾌﾟﾚｰﾄ
ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ/ご飯/牛乳

昼食

肉じゃが/厚揚げの味噌煮
白菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯

夕食

チキンﾅｴｯﾄ/彩りﾍﾟﾝﾍﾞ
菜の花とツﾅのｽﾗﾌﾞﾙ/ご飯

昼食



夕食

23
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1486kcal
タンパク質	58.7g
脂質	40.1g
炭水化物	237.2g
塩分	5.6g

朝食

五目だし巻き/蓮根と信田巻の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

油淋鶏風/ﾍﾟﾘﾝ辛ごぼう
ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え/中華ｽｰﾌﾞ/ご飯

夕食

さばの味噌煮/ひじき煮
小松菜と人参の和え物/ご飯

昼食



夕食

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2022年
1/24(月)~1/31(月)24
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	58.3g
脂質	46.1g
炭水化物	245.3g
塩分	6.6g

朝食 豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 肉みそ豆腐/大根と豚肉の炒め煮
オクラの柚子かつお和え/すまし汁/ご飯夕食 鶏肉の治部煮/カリフラワーの野菜あんかけ
もやしの中華風サラダ/ご飯

昼食



夕食

28
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	58.8g
脂質	46.9g
炭水化物	247.2g
塩分	5.9g

朝食 鶏だんご煮/麩の卵とじ
汁物/ご飯/牛乳昼食 コーンクリームコロッケ/里芋カレー
カリフラワーのハムマリネ/コンソメスープ/ご飯夕食 若鶏の粕煮/椎茸大豆と枝豆天の炊合せ
モロヘイヤとツケの和え物/ご飯

昼食



夕食

25
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	58.5g
脂質	51.9g
炭水化物	227.9g
塩分	6.9g

朝食 いわしの梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉のごま焼き/茄子と竹輪の和え物
しる菜の酢味噌和え/汁物/ご飯夕食 トマトのポリタン/ロールキャベツクリーム煮
ブロッコリーミルクドレッシング/ご飯

昼食



夕食

29
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	60.3g
脂質	44.1g
炭水化物	236.6g
塩分	6.5g

朝食 じゃがオムレツ/厚揚げキャベツソース炒め
コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 豚肉のねぎ塩炒め/いなり餃子の盛合せ
小松菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯夕食 ホキのプロヴァンス風ソース
ペンネきのクリーム/インゲン豆の卵炒め/ご飯

昼食



夕食

26
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	60.7g
脂質	48.1g
炭水化物	235.9g
塩分	7.2g

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 鶏天ぷら梅ソースかけ/白菜とえびの煮物
インゲンなめこおろし/汁物/ご飯夕食 さわらの照り焼き/豆腐ナゲットのチリソース
畑菜の青じそ風味和え/ご飯

昼食



夕食

30
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	60.0g
脂質	43.8g
炭水化物	244.7g
塩分	6.8g

朝食 かにだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳昼食 アジの甘酢あんかけ/豆乳がんもの盛合せ
菜の花の辛子味噌かけ/汁物/ご飯夕食 牛肉のケチャップソース炒め
蓮根のベーコンバター/大根サラダ/ご飯

昼食



夕食

27
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1528kcal
タンパク質	58.8g
脂質	38.2g
炭水化物	249.5g
塩分	7.1g

朝食 角揚げとかぼちゃの煮物
蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 カレイの煮付け/大根と油揚げの炒め煮
オクラと梅ごぼうの和え物/汁物/ご飯夕食 ハバーグがジャガイモ/きのこのコンソメリット
ほうれん草の大豆マヨ和え/ご飯

昼食



夕食

31
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	58.4g
脂質	46.5g
炭水化物	245.9g
塩分	6.6g

朝食 肉詰いなりの煮物
炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳昼食 ぶり大根/じゃが芋そぼろ
青梗菜のおかず和え/汁物/ご飯夕食 ハバーグがジャガイモ/きのこのコンソメリット
オクラサラダ/ご飯

昼食



夕食