# 月の献立

# 2022年 1/1(土)~1/7(金)



# ミニ大の部(煙える)

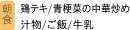


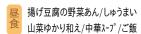
# 誕生石【ガーネット】

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。

# 1日3食合計の摂取量







あじのカレームニエル/ビーンズトマトペンネ 畑菜のケチャップ卵/ご飯





(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

盛り合わせ(蒲鉾)

盛り合わせ(高野)/汁物/ご飯/牛乳

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

焼肉/田舎煮 小松菜の生姜和え/ご飯





(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

スクランブルエッグ/ハムステーキプレート コンソメス-プ/ご飯/牛乳

たらの青紫蘇香味焼き/挽肉と春雨の甘辛煮(人参) ひじきの卵サラダ/汁物/ご飯

豚しゃぶ/卯の花炒り ほうれん草の和え物/ご飯





# 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
右ム	E 0.4

盛り合わせ(伊達巻) 松風焼/汁物/ご飯/牛乳

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

天ぷら/竹の子の煮物 刻み昆布の酢の物/ご飯





(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

葱だし巻き/ふきの炊き合わせ 汁物/ご飯/牛乳

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

ビーフカレー 鶏肉と大豆のトマト煮/ツナマヨサラダ





### 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

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

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

鮭の幽庵焼き/厚揚げの煮付け カニ風味サラダ/ご飯







# 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

がんもと切干椎茸の煮物 れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

塩焼き鳥/人参の炒め煮 ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯

ハンバーグおろしソース/カボチャウダー モロヘイヤのドレッシング和え/ご飯





# 月の献立

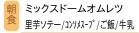
# 2022年 1/8(土)~1/15(土)



**8**(±)

# 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



昼 さわらの香草焼き/高菜ビーフン食 干瓢の中華和え/中華ス-プ/ご飯

夕 肉じゃがコロッケ/ソーセージと野菜のソテー 食 カリフラワーのマリネ/ご飯





12 (7k)

# 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 ツナオムレツ/ミートボールプレート 食 コンソメス-フ°/ご飯/牛乳

歩キンカツ丼/大豆とひじきの煮物食大根なます/すまし汁

夕 豚肉と麩の煮物/竹輪の甘辛炒め 食 畑菜の人参金平/ご飯





9

# 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 いわしのつみれ煮 食 大根の練りみそかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼 醤油ラーメンセット/れんこん饅頭食 オクラとサ゛-サイの和え物

夕 肉豆腐/ふきの生姜煮 食 もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯





13

# 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 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物 食 汁物/ご飯/牛乳

昼 クラムチャウダー/鶏肉のケチャップ焼 食 フルーツゼリー/ご飯

夕 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





**上**(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

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

タ カレイの味噌煮/いんげん肉巻き揚げ 食 さつま芋の白和え/ご飯





14

#### 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 はんぺんの含め煮 食 里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

すうのおろしソースかけ/かぼちゃと信田の煮物 プ゚ロッコリーの青じそ和え/汁物/ご飯

タ 豚角煮/白菜とえびの中華煮 食 めかぶの酢の物/ご飯





**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 豚の生姜炒め/南瓜の煮付け 食 汁物/ご飯/牛乳

はであるし煮/姫高野と筍の煮物 白菜の和え物/汁物/ご飯

対 鶏団子のポトフ/小松菜とコーンのソテー カリフラワーの卵サラダ/ご飯







# 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 キッシュ風(ツナ)/ペペロンひじき食 コンソメス-フ°/ご飯/牛乳

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

タ 野菜入肉団子のトマト煮/大根のコンソメ煮 食 しろ菜のツナマヨ和え/ご飯





# 月の献立

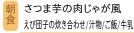
# 2022年 1/16(日)~1/23(日)

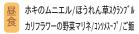


**16** 

# 1日3食合計の摂取量 熱量 1550kcal

1550kcal
58.3g
40.3g
251.6g
5.8g





夕 鶏の竜田揚げ/野菜入り豆腐ナゲット 食 小松菜と切干の和え物/ご飯



20

# 1日3食合計の摂取量 熱量 1585kcal

<b>派里</b>	LOOOKCAL
タンパク質	58.3g
脂質	42.3g
炭水化物	257.6g
塩分	7.9g

朝 鯵のみりん焼き/竹の子とわかめの煮物 食 汁物/ご飯/牛乳

塚内の香味焼/昆布豆とごぼう天の炊合せ 無菜のごま和え/汁物/ご飯

タ ハヤシライス/ロールキャベッ 食 ぶどうゼリー



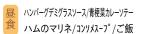


**上** (月)

# 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 さば煮付け/豆乳がんもの煮物 食 汁物/ご飯/牛乳



タ 海鮮八宝菜/春巻 食 人参しりしり/ご飯





21

# 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 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

基 ホキの青紫蘇香味焼き/揚げ出し豆腐 食 法蓮草の酢味噌和え/汁物/ご飯

タ チンジャオロースー 食 エビマヨ/大根中華サラダ/ご飯



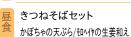


**18**(火)

# 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
- 14日	0 5 4

朝 角揚げと舞茸人参の煮物 食 高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳



タ メヌケの煮付け/茄子の田楽 食 大根と梅ごぼうの和え物/汁物/ご飯





**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 ミニデミハンバーグ/洋風切干煮のハム添え食 コンソメスーフ。/ご飯/牛乳

昼 豚肉の生姜炒め/高野とじゃこの卵とじ 食 しろ菜と山くらげの和え物/汁物/ご飯

タ フィッシュフライのトマトソースかけ 食 竹輪と野菜のソテー/白菜カニサラダ/ご飯





】 (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 半熟目玉焼/ウインナープレート 食 コンソメス-フ°/ご飯/牛乳

昼 肉じゃが/厚揚げの味噌煮 白菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯

タ チキンナゲット/彩りペンネ 葉の花とツナのサラダ/ご飯





**23** 

# 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 五目だし巻き/蓮根と信田巻の炊き合わせ 計物/ご飯/牛乳

油淋鶏風/ピリ辛ごぼうキャベツのゆかり和え/中華スープ/ご飯

タ さばの味噌煮/ひじき煮 ・ 小松菜と人参の和え物/ご飯





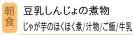
# 2022年 1/24(月)~1/31(月)

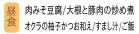


**24** 

# 1日3食合計の摂取量

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





タ 鶏肉の治部煮/カリフラワーの野菜あんかけ 食 もやしの中華風サラダ/ご飯





28

# 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 鶏だんご煮/麩の卵とじ 食 汁物/ご飯/牛乳

昼 コーンクリームコロッケ/里芋カレー 食 カリフラワーのハムマリネ/コンリメス-プ/ご飯

夕 若鶏の粕煮/椎茸大豆と枝豆天の炊合せ 食 モロヘイヤとツナの和え物/ご飯

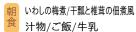


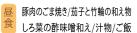


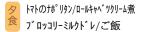
**25** (火)

# 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









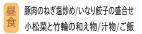


29 (±)

# 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 じゃがオムレツ/厚揚げケチャップソース炒め 食 コンソメスーフ。/ご飯/牛乳



タ ホキのプロヴァンス風ソース 食 ペンネきのこクリーム/インゲンの卵サラゲ/ご飯





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 玉子ロール/ハムステーキプレート 食 コンソメス-フ°/ご飯/牛乳

鶏天ぶら梅ソースかけ/白菜とえびの煮物
インケンなめこおろし/汁物/ご飯

タ 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





30

# (A)

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

1日3食合計の摂取量

朝かにだし巻き/ひじきと高野の煮物食汁物/ご飯/牛乳

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

タ 牛肉のケチャップソース炒め 食 蓮根のベーコンバター/大根サラダ/ご飯





**27** (未)

### 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 角揚げとかぼちゃの煮物 食 蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳

基 カレイの煮付け/大根と油揚げの炒め煮食 オクラと梅ごぼうの和え物/汁物/ご飯

タ ハンバーグジャポネソース/きのこソースフリット 食 ほうれん草の大豆マヨ和え/ご飯





**ろ**』

# 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 肉詰いなりの煮物 食 炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

ぶり大根/じゃが芋そぼろ 青梗菜のおかず和え/汁物/ご飯

タ ハンバーグデミソースかけ/ウインナーオムレツ オクラサラダ/ご飯





