

月間献立表

令和2年1月

ケアサポートセンター十思

		2020年1月1日(水)	2020年1月2日(木)	2020年1月3日(金)	2020年1月4日(土)			
朝食		米飯 厚焼き玉子 かまぼこ 昆布巻き 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 伊達巻 なます 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール			
	昼食		 赤飯 おせち調理	ちらしずし 茶碗蒸し あさりと水菜のめた 吸い物	米飯 天ぷら みかん 吸い物	米飯 和風オムレツ 和え物 黒蜜ゼリー 味噌汁		
			米飯 ハンバーグトマトソース デザート盛り合わせ コールスローサラダ 味噌汁	米飯 魚の粕漬焼き 豆腐チャンプルー キャベツサラダ 吸い物	米飯 かに玉風甘酢あん もち米シウマイ ゆかり漬 味噌汁	米飯 ブイヤベース風 豆腐サラダ コンポート(りんご)		
			1495kcal	1421kcal	1389kcal	1228kcal		
54.6g	63.7g		67.4g	47.1g				
22.1g	40.3g	34.1g	22.6g					
8.7g	7.7g	11.4g	6.0g					
	2020年1月5日(日)	2020年1月6日(月)	2020年1月7日(火)	2020年1月8日(水)	2020年1月9日(木)	2020年1月10日(金)	2020年1月11日(土)	
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	
	昼食	米飯 豚しゃぶ サラダ ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 チキン南蛮 酢の物 プリン 味噌汁	米飯 牛皿 わさび和え いちごムース 味噌汁	米飯 豚肉のしょうが焼き なすの味噌煮 コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 酢鶏 ナムル オレンジゼリー 中華スープ	三色丼 白和え 黒蜜ゼリー 吸い物	米飯 焼きとり ほうれん草ソテー ケーキ 味噌汁
		米飯 カレーチーズ焼き かぼちゃマリネ コンポート(みかん) スープ	米飯 太刀魚塩焼き 煮物 フルーチェ 味噌汁	米飯 赤魚煮 オクラ和え フルーツ(キウイ) 味噌汁	米飯 白身魚オーロラソース ジャーマンポテト コンポート(黄桃) コンソメスープ	米飯 おでん 和え物 プリン	米飯 ほっけ塩焼き 車麩煮物 フルーツ(キウイ) 味噌汁	米飯 鱈のきのこあんかけ 大根の甘酢生姜和え オレンジゼリー 味噌汁
		1421kcal	1216kcal	1658kcal	1689kcal	1343kcal	1489kcal	1123kcal
48.8g	46.5g	65.0g	55.1g	49.6g	63.5g	48.6g		
50.4g	50.5g	50.4g	47.1g	37.4g	30.2g	18.7g		
7.0g	8.2g	9.8g	6.0g	7.3g	7.3g	7.3g		



		2020年1月12日(日)	2020年1月13日(月)	2020年1月14日(火)	2020年1月15日(水)	2020年1月16日(木)	2020年1月17日(金)	2020年1月18日(土)		
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール		
	昼食	米飯 ホイコーロー 春雨サラダ マンゴープリン 中華スープ	米飯 蟹あん豆腐 トマトとザーサイの和え物 抹茶ババロア 味噌汁	米飯 チキンカレー サラダ フルーチェ スープ	米飯 鶏肉照り焼き もずく酢 ミルクプリン 味噌汁	米飯 牛肉の梅とろろソース 高野豆腐と冬瓜の煮物 水ようかん 味噌汁	米飯 ポークチャップ 紅白なます コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 鶏南蛮 ナポリタン ぶどうゼリー 味噌汁		
		夕食	米飯 鯖粕漬け 炒り豆腐 カルピスゼリー 吸い物	米飯 鯖文化干 大根きんぴら コンポート(黄桃) 味噌汁	米飯 メバル西京焼き 茄子の煮物 フルーツ(オレンジ) 吸い物	米飯 白身魚マヨネーズ焼き 野菜炒め フルーツ(バナナ) 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 和え物 オレンジゼリー スープ	米飯 秋刀魚塩焼き おから煮 フルーツポンチ 味噌汁	米飯 魚の味噌焼き 卵いため コンポート(パイナップル) 味噌汁	
			栄養量	E P F C	1467kcal 58.5g 44.7g 7.6g	1338kcal 61.1g 34.9g 8.2g	1648kcal 58.6g 47.2g 8.4g	1243kcal 49.0g 33.9g 6.6g	1345kcal 55.2g 33.6g 7.3g	1340kcal 51.7g 40.1g 7.3g
				2020年1月19日(日)	2020年1月20日(月)	2020年1月21日(火)	2020年1月22日(水)	2020年1月23日(木)	2020年1月24日(金)	2020年1月25日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳			米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	
	昼食	米飯 肉豆腐 和え物 黒蜜ゼリー 吸い物		米飯 海老チリ ナムル 白ごまプリン 中華スープ	米飯 肉団子煮物 和え物 フルーチェ 味噌汁	米飯 ハッシュドビーフ かぶのサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 きのこ卵の炒め ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 白菜のおひたし 青リンゴゼリー 味噌汁	米飯 青椒肉絲 中華和え 抹茶水羊羹 中華スープ	
		夕食	米飯 魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	米飯 カレイ磯辺焼き きんぴらごぼう りんごコンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き おから煮 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き 卵焼き オレンジ 味噌汁	米飯 魚の当座煮 なす田楽 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 赤魚の粕漬け焼き 茶碗蒸し コンポート(黄桃) 吸い物	米飯 鯖の味噌煮 菜の花の胡麻和え フルーツ(バナナ) 味噌汁	
			栄養量	E P F C	1352kcal 49.6g 31.5g 7.3g	1296kcal 60.8g 28.3g 7.9g	1434kcal 54.9g 43.3g 9.3g	1153kcal 43.2g 24.3g 6.7g	1543kcal 59.2g 52.0g 9.4g	1215kcal 54.2g 25.5g 8.7g
				2020年1月26日(日)	2020年1月27日(月)	2020年1月28日(火)	2020年1月29日(水)	2020年1月30日(木)	2020年1月31日(金)	
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳			米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳		
	昼食	米飯 スペイン風オムレツ 白菜の和え物 もずく酢 味噌汁		米飯 なすの味噌炒め ちぢみ りんごゼリー 中華スープ	米飯 チキンクリームシチュー キャベツのサラダ漬け コーヒーゼリー	米飯 キーマカレー アボカドサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯 親子煮 大根と帆立のサラダ イチゴオレゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉きじ焼き 青菜と厚揚げ炒め 青リンゴゼリー 味噌汁		
		夕食	米飯 ほっけ塩焼き ブロッコリーサラダ コンポート(パイナップル) 味噌汁	米飯 コロッケ 大根の甘酢しょうが和え オレンジゼリー 味噌汁	米飯 おでん 青菜の和え物 ミカン缶	米飯 鱈南蛮 じゃがいもずんだ和え カステラ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なすのあげだし フルーツカクテル 吸い物	米飯 エビマヨ きゅうりと大根のナムル みかん 味噌汁		
			栄養量	E P F C	1349kcal 51.8g 43.3g 6.9g	1471kcal 49.3g 46.9g 7.4g	1229kcal 51.1g 30.1g 6.7g	1466kcal 56.8g 41.2g 6.8g	1443kcal 60.0g 44.2g 8.2g	1273kcal 50.1g 37.4g 7.1g