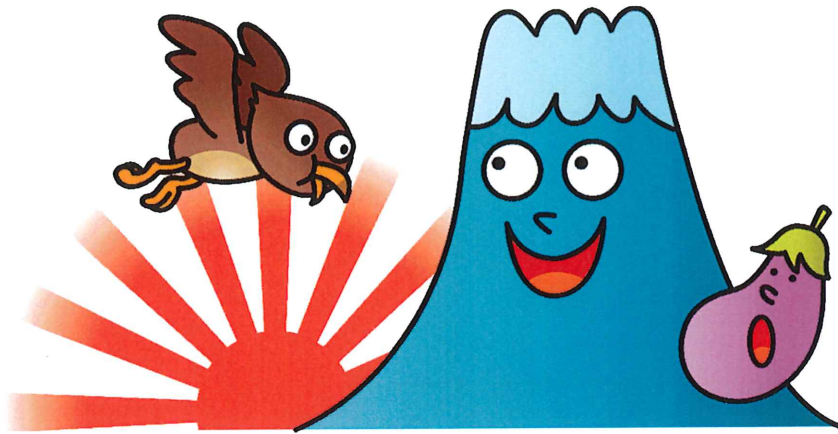


# ケアサポートセンター十思

## 月間献立表 令和3年1月



2021年1月1日(金)	2021年1月2日(土)
米飯 おせち盛り合わせ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 牛乳	米飯 おせち盛り合わせ 紅白なます 吸い物 牛乳
 お正月お祝い膳	えびちらし寿司 茶碗蒸し あさりと水菜のめた 吸い物
米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうざスープ	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁
1615kcal 58.7g 24.9g 11.6g	1577kcal 68.6g 37.8g 8.8g

栄養量  
E  
P  
F  
S

	2021年1月3日(日)	2021年1月4日(月)	2021年1月5日(火)	2021年1月6日(水)	2021年1月7日(木)	2021年1月8日(金)	2021年1月9日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ 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 卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 鶏照り煮 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン トマト豆 ソファール
昼食	米飯 天ぷら盛合せ <small>菜の花とかにかまの胡麻酢</small> みかん 吸い物	ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ マンゴープリン コンソメスープ	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁	三色丼 <small>ほうれんそうのピーナツ和え</small> 黒蜜寒天 味噌汁	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ
夕食	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き ゴマ豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーチェ 味噌汁	米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のガーリックソテー マカロニサラダ コンポート 吸い物	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物
栄養量	E 1305kcal P 50.1g F 35.2g S 6.6g	E 1603kcal P 53.6g F 62.4g S 7.5g	E 1519kcal P 59.7g F 51.6g S 8.4g	E 1529kcal P 69.2g F 42.2g S 5.1g	E 1428kcal P 62.2g F 45.2g S 8.4g	E 1421kcal P 69.2g F 37.3g S 9.1g	E 1400kcal P 52.6g F 41.8g S 6.6g
	2021年1月10日(日)	2021年1月11日(月)	2021年1月12日(火)	2021年1月13日(水)	2021年1月14日(木)	2021年1月15日(金)	2021年1月16日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ 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 卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 鶏照り煮 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン トマト豆 ソファール
昼食	米飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒゼリー 味噌汁	米飯 油淋鶏 <small>もやしとパプリカの中華和え</small> フルーチェ 中華スープ	米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 豚肉となすの甘辛 スパゲティーサラダ オレンジゼリー 中華スープ	米飯 メンチカツ <small>きゅうりとセロリのサラダ</small> リンゴゼリー コーンスープ	米飯 豚肉のストロガノフ風 コールスローサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	米飯 スペイン風オムレツ <small>菜の花マヨネーズ和え</small> 玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー
夕食	米飯 魚のピカタ カリフラワー炒め煮 いちごゼリー 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁	米飯 <small>豆腐とかにのあんとし煮 錦糸卵とトマトの中華風サラダ</small> フルーツ 味噌汁	米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁

栄 養 量	E	1438kcal	1599kcal	1388kcal	1686kcal	1451kcal	1497kcal	1334kcal		
	P	53.1g	63.1g	69.5g	69.3g	57.6g	66.7g	53.5g		
	F	50.0g	50.5g	34.3g	54.3g	45.7g	44.1g	33.9g		
	S	7.2g	8.7g	8.8g	6.0g	8.6g	8.2g	5.3g		
		2021年1月17日(日)	2021年1月18日(月)	2021年1月19日(火)	2021年1月20日(水)	2021年1月21日(木)	2021年1月22日(金)	2021年1月23日(土)		
朝 食		米飯 なすのそぼろあんかけ 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 卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 鶏照り煮 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン トマト豆 ソフール		
	昼 食	米飯 豚肉と野菜の卵炒め マカロニサラダ 青リンゴゼリー 吸い物	米飯 豚肉竜田揚げ ねばねばサラダ ミルクプリン 味噌汁	洋風ちらしずし 茶碗蒸し お浸し 吸い物	米飯 鶏とえのきのつくね なすの鍋しぎ リンゴゼリー 味噌汁	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ		
		夕 食	米飯 白身魚の天ぷらきのこあんかけ きんぴらごぼう カステラ 味噌汁	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 魚の塩焼き 南瓜と鶏ひき肉の煮物 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	
			栄 養 量	E	1515kcal	1485kcal	1460kcal	1350kcal	1389kcal	1605kcal
P				60.1g	64.6g	58.1g	50.6g	49.0g	70.4g	52.1g
F	47.3g			48.7g	41.3g	31.9g	44.8g	45.2g	44.9g	
S	8.5g	8.6g		8.5g	6.0g	7.5g	10.1g	8.7g		
		2021年1月24日(日)	2021年1月25日(月)	2021年1月26日(火)	2021年1月27日(水)	2021年1月28日(木)	2021年1月29日(金)	2021年1月30日(土)		
朝 食		米飯 なすのそぼろあんかけ 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 卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 鶏照り煮 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン トマト豆 ソフール		
	昼 食	米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁	チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 ヒレカツ 錦糸卵とトマトの中華風サラダ 杏仁豆腐 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁		
		夕 食	米飯 魚の照り焼き 厚焼き玉子 コンポート さつま芋豚汁	米飯 鯖の文化干し とうがながんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の西京漬け焼き チャプチェ チーズケーキ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 春菊と大根のおかか和え コンポート 味噌汁	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	
			栄 養 量	E	1590kcal	1276kcal	1373kcal	1437kcal	1456kcal	1567kcal
P				57.5g	51.6g	58.8g	58.9g	61.2g	64.7g	54.3g
F	57.6g			31.7g	35.3g	40.3g	28.9g	58.2g	36.2g	
S	8.6g	7.1g		9.2g	6.4g	9.1g	8.0g	6.6g		
		2021年1月31日(日)								
朝 食		米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳								
	昼 食	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ								
		夕 食	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	栄 E	1355kcal					
			養 P	46.3g						
量 F			43.0g							
S	6.5g									