

〈特養〉 献立だより 2022年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	2
朝A	<p>《2022年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p> <p>【盛り合わせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の白ごま和え ・紅白蒲鉾 ・棒だら煮 					<p>御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p> <p>1月7日(金) 朝食 『春の摘み草粥』</p>  <p>七草粥の時期になるとまだまだ寒いですが春の訪れを感じますね。七草粥は邪気を払い、万病を防ぐという素晴らしい習わしです。お粥なので消化も良く、野菜の解毒作用で体のリセットのきっかけを作ってくれます。寒い日に温まりながらナリコマオリジナルの摘み草粥をぜひ味わってみてください。</p>	<p>御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p> <p>1月11日(火) 昼食 『煮合い』 [茨城県郷土料理]</p>  <p>煮合いは茨城県水戸市の東部に位置する下市地方の郷土料理です。名前の由来は「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになったそうです。お祝いの席には欠かせない料理で、日持ちをさせるために酢を使うことが特徴的です。さっぱりとした味わいの煮合いをぜひご賞味ください。</p>	<p>御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p> <p>伊:354kcal 蛋白:15.6g 脂質:2.9g 食塩:2.02g</p> <p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬 キャベツとピーマンのピーナツレサダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)</p> <p>伊:374kcal 蛋白:13.0g 脂質:7.4g 食塩:1.71g</p>
昼	<p>～ 昼食 ～</p> <p>【おせち料理】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有頭海老の旨煮 ・令鴨スモーク ・はたて煮 ・数の子・寿高野の煮物 ・伊達巻き・絵馬蒲鉾 ・花三色・カニカマ ・お煮しめ(六角里芋煮・昆布巻き) ・黒豆煮・若桃の甘露煮 ・栗きんとん  					<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (もち麩・小松菜・人参・しいたけ)</p> <p>伊:703kcal 蛋白:37.9g 脂質:11.6g 食塩:5.11g</p> <p>初春のちらし寿司 お煮しめ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩) マンゴー缶</p> <p>伊:475kcal 蛋白:20.7g 脂質:7.8g 食塩:3.64g</p>	<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (もち麩・小松菜・人参・しいたけ)</p> <p>伊:703kcal 蛋白:37.9g 脂質:11.6g 食塩:5.11g</p> <p>煮まんじゅう 抹茶</p> <p>伊:88kcal 蛋白:1.5g 脂質:0.2g 食塩:0.06g</p> <p>手作り梅ようかん</p> <p>伊:58kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.1g 食塩:0.16g</p>	<p>御飯 ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・わかめ)</p> <p>伊:531kcal 蛋白:26.3g 脂質:18.1g 食塩:2.03g</p> <p>御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)</p> <p>伊:593kcal 蛋白:27.3g 脂質:19.5g 食塩:2.83g</p>
お						<p>伊:1675kcal 蛋白:81.3g 脂質:32.8g 食塩:9.22g</p> <p>伊:1499kcal 蛋白:62.1g 脂質:34.8g 食塩:8.34g</p>	<p>伊:1675kcal 蛋白:81.3g 脂質:32.8g 食塩:9.22g</p> <p>伊:1499kcal 蛋白:62.1g 脂質:34.8g 食塩:8.34g</p>	
夕	3	4	5	6	7	8	9	
朝A	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわの白和え 味噌汁(筍・人参)	御飯 メヌケの煮付け 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとかまぼこのごまレサダ 味噌汁(チンゲン菜・ごぼう)	御飯 ポロニアソーセージ 白菜と平天の香味和え 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯・味噌汁(白菜・じゃがいも) 磯巻き卵 いんげんのピーナツ和え とう六豆煮	御飯 たこつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・もやし)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草としめじのピリ辛和え 味噌汁(平天・わかめ)	
昼	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜のあっさり漬け	御飯 豚肉のバター醤油炒め 松風焼き キャベツの梅和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ビビンバ 白菜と小えびの煮物 中華スープ(ザーサイ・人参) 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 鮭の照り焼き 大根と豚肉のトロみ炒め うまい菜としめじのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	春の摘み草粥 かれいの揚げ浸し 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしと人参の土佐酢和え	御飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め やっこ(醤油) 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 一口がんもの煮物 大根とかまぼこのパンパントレサダ 味噌汁(人参・白ねぎ)麦白味噌仕立て	
お	手作りきなこソフトマフィン	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	クリームコンフェ	手作りあんシュー(栗あん)	手作りプリン(カラメルソース)	手作りパウンドケーキ	
夕	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)いりこ風味	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなと人参の和え物 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大豆とちくわの煮物 味噌汁(とろろ・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 豚肉のプルコギ風/えびシューマイ さつまいもの煮物 キャベツとツナのバジルレサダ 味噌汁(しいたけ・なめこ)いりこ風味	御飯 あじの山椒煮 ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲティーサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 肉じゃが(豚肉) カリフラワーとアスパラのソテー 味噌汁(キャベツ・大根葉) 洋なし缶のオレンジジュレ	
計	伊:1610kcal 蛋白:59.0g 脂質:54.4g 食塩:6.82g	伊:1472kcal 蛋白:61.9g 脂質:42.5g 食塩:6.41g	伊:1491kcal 蛋白:58.3g 脂質:32.3g 食塩:7.23g	伊:1490kcal 蛋白:57.1g 脂質:43.2g 食塩:6.16g	伊:1502kcal 蛋白:57.6g 脂質:51.4g 食塩:6.08g	伊:1559kcal 蛋白:69.8g 脂質:49.5g 食塩:7.08g	伊:1572kcal 蛋白:62.6g 脂質:44.1g 食塩:7.09g	

〈特養〉 献立だより 2022年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 ミートオムレツ いんげんの洋風お浸し 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとアスパラの塩麹ドレサダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 シイラのマスタード焼き 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 だし巻き卵 キャベツの香味ドレサダ 味噌汁(さつまいも・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯・味噌汁 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナッツドレサダ	御飯 千草焼き 白菜とかまぼこの和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)
	エネルギー:336kcal 蛋白質:10.6g 脂質:4.3g 食塩:1.28g	エネルギー:364kcal 蛋白質:10.8g 脂質:6.0g 食塩:1.73g	エネルギー:336kcal 蛋白質:17.6g 脂質:3.7g 食塩:1.42g	エネルギー:402kcal 蛋白質:12.5g 脂質:10.0g 食塩:1.57g	エネルギー:429kcal 蛋白質:13.5g 脂質:11.6g 食塩:1.59g	エネルギー:318kcal 蛋白質:12.5g 脂質:9.8g 食塩:1.48g	エネルギー:324kcal 蛋白質:10.7g 脂質:4.8g 食塩:1.47g
昼	御飯 さわらの西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 とんかつ(おろしあん) 煮合い[茨城県郷土料理] 赤だし(白菜・人参) マンゴー缶	海鮮焼きそば 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め 三色稲荷の煮物 アスパラとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 さばの味噌煮 白菜と豚肉のとろみ炒め すまし汁(ソーメン) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	赤飯・味噌汁(あさり・白菜) 刺身盛り 里芋と平天の煮物 ほうれん草となめこの白和え りんご	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 大根と人参の生酢 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
	エネルギー:570kcal 蛋白質:23.6g 脂質:20.8g 食塩:2.35g	エネルギー:605kcal 蛋白質:16.6g 脂質:20.4g 食塩:2.29g	エネルギー:506kcal 蛋白質:25.2g 脂質:25.3g 食塩:4.41g	エネルギー:601kcal 蛋白質:21.6g 脂質:30.4g 食塩:2.00g	エネルギー:609kcal 蛋白質:22.4g 脂質:26.2g 食塩:2.43g	エネルギー:451kcal 蛋白質:21.6g 脂質:6.9g 食塩:2.95g	エネルギー:556kcal 蛋白質:17.6g 脂質:20.2g 食塩:2.30g
お	ミニ今川焼き(クリーム)	手作りおしるこ	手作りスイートポテト	黒糖まんじゅう	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	もみじまんじゅう	お楽しみ
	エネルギー:102kcal 蛋白質:1.6g 脂質:4.4g 食塩:0.20g	エネルギー:192kcal 蛋白質:3.7g 脂質:1.2g 食塩:0.03g	エネルギー:70kcal 蛋白質:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:102kcal 蛋白質:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	エネルギー:73kcal 蛋白質:2.5g 脂質:1.8g 食塩:0.10g	エネルギー:110kcal 蛋白質:2.4g 脂質:1.6g 食塩:0.08g	エネルギー:108kcal 蛋白質:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) さくら漬け	御飯 ホッケの塩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとしめじの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草とちくわの練りごま和え ミルクスープ(セロリ・ささみ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ うまい菜のじゃこ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 昆布佃煮	御飯 鶏肉のくわ焼き ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーの塩レモンドレ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 豚大根 豆腐の味噌ダレかけ マカロニサラダ かつお練り梅	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)
	エネルギー:493kcal 蛋白質:21.5g 脂質:16.0g 食塩:2.28g	エネルギー:460kcal 蛋白質:25.9g 脂質:10.6g 食塩:2.72g	エネルギー:562kcal 蛋白質:27.6g 脂質:16.8g 食塩:2.35g	エネルギー:492kcal 蛋白質:22.7g 脂質:14.1g 食塩:3.02g	エネルギー:489kcal 蛋白質:20.1g 脂質:10.4g 食塩:2.28g	エネルギー:642kcal 蛋白質:20.4g 脂質:29.0g 食塩:2.50g	エネルギー:598kcal 蛋白質:25.0g 脂質:22.6g 食塩:1.96g
計	エネルギー:1501kcal 蛋白質:57.3g 脂質:45.6g 食塩:6.10g	エネルギー:1621kcal 蛋白質:56.9g 脂質:38.3g 食塩:6.77g	エネルギー:1474kcal 蛋白質:71.5g 脂質:47.3g 食塩:8.24g	エネルギー:1597kcal 蛋白質:58.5g 脂質:56.4g 食塩:6.73g	エネルギー:1601kcal 蛋白質:58.4g 脂質:50.0g 食塩:6.40g	エネルギー:1520kcal 蛋白質:56.9g 脂質:47.3g 食塩:7.01g	エネルギー:1586kcal 蛋白質:54.6g 脂質:54.5g 食塩:5.78g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 オレンジチキン チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)白味噌仕立て	御飯 もやしとウインナーのソテー ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) キャベツとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ホッケのグリル ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレサダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 かみつみれの煮物 ほうれん草のミルク和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)
	エネルギー:363kcal 蛋白質:12.3g 脂質:7.1g 食塩:1.27g	エネルギー:363kcal 蛋白質:12.3g 脂質:8.4g 食塩:1.52g	エネルギー:365kcal 蛋白質:12.4g 脂質:5.8g 食塩:1.97g	エネルギー:423kcal 蛋白質:16.8g 脂質:14.0g 食塩:1.47g	エネルギー:367kcal 蛋白質:10.6g 脂質:5.7g 食塩:1.55g	エネルギー:411kcal 蛋白質:13.8g 脂質:12.3g 食塩:1.44g	エネルギー:336kcal 蛋白質:11.1g 脂質:2.6g 食塩:1.73g
昼	ハヤシライス キャベツとツナのソテー 抹茶ゼリー(洋なし缶添え)	御飯 さけの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め かにシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	あんかけにゆうめん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしといんげんの和え物	お好み焼き(豚肉) 大豆煮 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・ニラ)	パン クリームシチュー しろなと豚肉のソテー フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(とろろ・花麩) きざみ高菜
	エネルギー:491kcal 蛋白質:14.2g 脂質:15.3g 食塩:1.37g	エネルギー:473kcal 蛋白質:26.1g 脂質:12.7g 食塩:2.88g	エネルギー:534kcal 蛋白質:17.7g 脂質:19.8g 食塩:2.47g	エネルギー:530kcal 蛋白質:21.8g 脂質:10.6g 食塩:5.37g	エネルギー:498kcal 蛋白質:22.2g 脂質:26.8g 食塩:4.52g	エネルギー:521kcal 蛋白質:20.0g 脂質:15.0g 食塩:1.53g	エネルギー:546kcal 蛋白質:22.5g 脂質:21.0g 食塩:3.12g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りマドレーヌ	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	ペアプチシュー	ファンシーケーキ	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作り水ようかん
	エネルギー:120kcal 蛋白質:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:145kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	エネルギー:60kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	エネルギー:138kcal 蛋白質:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	エネルギー:150kcal 蛋白質:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.18g	エネルギー:47kcal 蛋白質:2.2g 脂質:0.1g 食塩:0.03g
夕	御飯 赤魚の山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう)	御飯 おでん うまい菜と豚肉の炒め物 手作り味噌付きごま豆腐	御飯 かれの味噌粕煮 金平ごぼう アスパラとちくわのレモンドレサダ すまし汁(豆腐)	御飯 鶏チリ キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(大根葉・あさり)いりこ風味 オレンジ	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーとコーンの香味ドレ和え 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツとちくわの塩麹ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)
	エネルギー:554kcal 蛋白質:21.0g 脂質:21.6g 食塩:1.99g	エネルギー:575kcal 蛋白質:20.8g 脂質:22.4g 食塩:2.87g	エネルギー:493kcal 蛋白質:26.7g 脂質:10.7g 食塩:2.28g	エネルギー:555kcal 蛋白質:18.4g 脂質:19.8g 食塩:2.15g	エネルギー:549kcal 蛋白質:27.3g 脂質:18.2g 食塩:2.38g	エネルギー:475kcal 蛋白質:19.9g 脂質:12.3g 食塩:2.03g	エネルギー:571kcal 蛋白質:21.4g 脂質:22.9g 食塩:1.78g
計	エネルギー:1528kcal 蛋白質:49.9g 脂質:46.1g 食塩:4.67g	エネルギー:1556kcal 蛋白質:61.2g 脂質:51.3g 食塩:7.49g	エネルギー:1525kcal 蛋白質:60.0g 脂質:38.5g 食塩:6.76g	エネルギー:1567kcal 蛋白質:57.2g 脂質:46.1g 食塩:9.23g	エネルギー:1552kcal 蛋白質:62.3g 脂質:57.1g 食塩:8.58g	エネルギー:1557kcal 蛋白質:55.7g 脂質:49.5g 食塩:5.18g	エネルギー:1501kcal 蛋白質:57.2g 脂質:46.6g 食塩:6.65g

〈特養〉 献立だより 2022年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 照り焼き風肉団子 いんげんとかまぼこのパンパントレサダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜となめこのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 ホツケの塩麹焼き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(えのき・人参)麦白味噌仕立て	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー アスパラとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの香味ドレサダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯・味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサダ ちりめん山椒	御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)
	エネルギー:385kcal 蛋白:11.9g 脂質:10.1g 食塩:1.63g	エネルギー:374kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.0g 食塩:1.61g	エネルギー:335kcal 蛋白:17.4g 脂質:3.7g 食塩:1.45g	エネルギー:379kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.8g 食塩:1.67g	エネルギー:389kcal 蛋白:9.3g 脂質:10.7g 食塩:1.63g	エネルギー:297kcal 蛋白:15.2g 脂質:10.5g 食塩:2.23g	エネルギー:378kcal 蛋白:16.6g 脂質:9.5g 食塩:1.47g
昼	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(もやし・大根葉)いりこ風味 ヨーグルト	ちらし寿司 さつまいもと鶏肉の煮物 チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	衣笠井[京都府郷土料理] ごぼうと豚肉の煮物 キャベツとパプリカのりんごドレサダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ポークカレー もやしとツナの和風ドレ和え マンゴー缶	御飯 さわらの柚庵焼き 大豆とちくわの煮物 玉子豆腐 味噌汁(大根・人参)	御飯 鶏肉のトマト煮込み もやしと焼き豚の炒め物 キャベツのピーナツドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)
	エネルギー:559kcal 蛋白:18.1g 脂質:17.6g 食塩:2.34g	エネルギー:479kcal 蛋白:18.2g 脂質:5.9g 食塩:3.46g	エネルギー:547kcal 蛋白:23.2g 脂質:18.6g 食塩:2.31g	エネルギー:530kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.4g 食塩:2.66g	エネルギー:532kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.2g 食塩:2.08g	エネルギー:475kcal 蛋白:25.3g 脂質:11.4g 食塩:2.65g	エネルギー:536kcal 蛋白:26.2g 脂質:17.4g 食塩:2.54g
お	手作りカフェマドレーヌ	手作りぜんざい(もち麩)	手作りガレット(りんごジャム)	バウムクーヘン	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作りオレンジシフォンカップケーキ
	エネルギー:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.21g	エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	エネルギー:109kcal 蛋白:0.7g 脂質:6.1g 食塩:0.10g	エネルギー:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	エネルギー:93kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g
夕	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツと油揚げの塩ホソ和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 豚肉ともやしのオイスター炒め やっこ(だし醤油) ブロッコリーのバジルドレサダ 中華スープ(ザーサイ・セロリ)	御飯 豆乳鍋 れんこんと豚肉の金平 手作りアセロラゼリー	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 白身魚のソテー(レモンタルソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(里芋・あさり) ミルク寒天(いちごソース)	御飯 赤魚の煮付け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの梅和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
	エネルギー:469kcal 蛋白:25.1g 脂質:10.9g 食塩:2.27g	エネルギー:579kcal 蛋白:23.4g 脂質:28.1g 食塩:2.87g	エネルギー:537kcal 蛋白:19.2g 脂質:16.3g 食塩:2.51g	エネルギー:589kcal 蛋白:18.4g 脂質:21.0g 食塩:2.79g	エネルギー:527kcal 蛋白:23.9g 脂質:17.1g 食塩:2.79g	エネルギー:618kcal 蛋白:21.6g 脂質:23.2g 食塩:2.71g	エネルギー:535kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.8g 食塩:3.58g
計	エネルギー:1556kcal 蛋白:57.0g 脂質:45.8g 食塩:6.44g	エネルギー:1597kcal 蛋白:59.0g 脂質:42.5g 食塩:7.95g	エネルギー:1528kcal 蛋白:60.6g 脂質:44.7g 食塩:6.37g	エネルギー:1608kcal 蛋白:49.1g 脂質:45.8g 食塩:7.26g	エネルギー:1540kcal 蛋白:52.2g 脂質:48.7g 食塩:6.57g	エネルギー:1511kcal 蛋白:63.2g 脂質:45.4g 食塩:7.64g	エネルギー:1524kcal 蛋白:64.7g 脂質:49.7g 食塩:7.68g
日付	31						

朝A	御飯 たこつみれの煮物 アスパラと油揚げの麹ナムル和え 味噌汁(白菜・しいたけ)
	エネルギー:351kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.7g 食塩:1.62g
昼	パン ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根と人参のパンパントレサダ 味噌汁(豆腐・ネギ)
	エネルギー:539kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.0g 食塩:2.04g
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム)
	エネルギー:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g
夕	御飯 焼き肉風炒め 千草焼き とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)
	エネルギー:549kcal 蛋白:24.4g 脂質:20.1g 食塩:1.97g
計	エネルギー:1568kcal 蛋白:60.4g 脂質:52.3g 食塩:5.68g

1月14日(金)朝食
『大豆ミートハンバーグ』
(野菜ソース)



※写真はイメージです

大豆ミートはお肉を一切使用しない植物性の食材として注目されています。タンパク質や食物繊維が多く含まれ、整腸作用の効果もあるそうです。今回は大豆ミートを使用したハンバーグが新商品として登場します。トマトベースの野菜ソースと合わせてお召し上がり下さい。

1月15日(土)昼食
『小正月』



小正月は元旦を大正月というのに対して読んだ名前でも、忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。小正月には小豆を食べる習慣があるそうです。小豆の朱色には邪気を払う力があると言われており、小豆を食べることで1年の無病息災を願ったそうです。

1月27日(木)昼食
『衣笠井』
[京都府郷土料理]



京都の郷土料理である衣笠井は、油揚げとねぎを卵でとじにしたものをご飯に乗せた丼ぶりです。京都には衣笠山という山があり、雪景色の衣笠山に似ているからこの名が付いたそうです。シンプルな丼ぶりですが、出汁の旨味とふんわり卵が病みつきになります。

1月28日(金)朝食
『ハムチーズピカタ』



※写真はイメージです

ピカタは、イタリア料理に由来する西洋料理のひとつで、下味を付けたお肉に小麦粉をまぶし、溶き卵に絡めて焼いた料理の事です。卵を付けることでボリューム感も出ます。ハムとチーズの相性は抜群で朝食のメニューにぴったりです。お楽しみに。

