

1月度月間献立表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日 日	月 日 月	月 日 火	1 月 1 日 水	1 月 2 日 木	1 月 3 日 金	1 月 4 日 土
朝食				雑煮 盛り合わせ 紅白なます 黒豆	ご飯 盛り合わせ 小松菜としいたけ和え 味噌汁・のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁・梅びしお さつま揚げ炒め煮 菜の花のお浸し 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 目玉焼き キャベツとツナサラダ 牛乳 フルーツ
昼食				赤飯 おせち盛り 清汁 フルーツ	ご飯 天ぷら盛合せ わさび和え 清汁	ご飯 ビーフシチュー きのこソテー 野菜のマリネ 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉甘辛炒め 里芋煮っころかし 青菜しらす和え 味噌汁 フルーツ
間食				干支まんじゅう	和菓子	チョコケーキ	カステラ
夕食				米飯 ぶりの照焼き 茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 味噌汁 一口にしん昆布巻き	ご飯 すき焼き風煮 蓮根の金平 温泉卵 味噌汁 豆さんどん	ご飯 赤魚の更紗蒸し ぜんまいの煮物 白和え 清汁 黒豆	ご飯 鱈の山椒焼 ふき炒め 卵豆腐 味噌汁 佃煮
熱量	kcal	kcal	kcal	1752 kcal	1654 kcal	1509 kcal	1655 kcal
蛋白	g	g	g	84.1 g	63 g	56.7 g	74.6 g
塩分	g	g	g	9.1 g	7.7 g	7.5 g	7.8 g
	1 月 5 日 日	1 月 6 日 月	1 月 7 日 火	1 月 8 日 水	1 月 9 日 木	1 月 10 日 金	1 月 11 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐の含め煮 白菜と柚子の甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 青梗菜のお浸し 牛乳 フルーツ	七草粥 味噌汁 錦糸卵海老しんじょうのあんかけ 菜の花おおか和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 切干とツナの煮物 かにかまサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	鶏肉の照り焼き 五目豆 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 フルーツ	鱈の幽庵焼き 南瓜の含め煮 白菜さっぱり和え 豚汁 フルーツ	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ いんげんとベーコン炒め ブロッコリーのピーナツ和え 清汁 フルーツ	餃子 フルーツ	豚肉の生姜焼き かぶの旨煮 もやしの胡麻酢 味噌汁 フルーツ	海老団子甘酢あんかけ ビーフソテー ザーサイ和え 中華スープ フルーツ	パン マカロニグラタン フレッシュサラダ コンソメスープ フルーツ
間食	杏仁豆腐	レモンケーキ	コーヒゼリー	スイスロール	芋ようかん	マンゴープリン	栗汁粉
夕食	ご飯 肉じゃが 揚げ茄子の浸し 酢味噌かけ 清汁 漬物	柳川風 白滝たらこ炒め オクラなめ茸和え 清汁 漬物	蒸し豚の胡麻だれ あさりのしぐれ煮 もずく胡瓜 味噌汁 漬物	白身魚のタルタル焼き 青菜のガーリックソテー 海藻サラダ 味噌汁 漬物	鯖の味噌煮 車麩の炊合せ 山菜のおろし和え 味噌汁 煮豆	蒸鶏の薬味だれ 金平ごぼう 菜の花わさび和え 清汁 漬物	たらのおろし煮 野菜の塩麹炒め 青菜お浸し 味噌汁 佃煮
熱量	1504 kcal	1655 kcal	1567 kcal	1569 kcal	1617 kcal	1547 kcal	1684 kcal
蛋白	55.6 g	71.1 g	54.3 g	59.2 g	64.1 g	60.8 g	70 g
塩分	7.8 g	6.9 g	8.1 g	8.9 g	7.4 g	9.8 g	8.2 g
	1 月 12 日 日	1 月 13 日 月	1 月 14 日 火	1 月 15 日 水	1 月 16 日 木	1 月 17 日 金	1 月 18 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜和え物 ジョア フルーツ	味噌汁・鯛みそ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜ぼん酢和え 牛乳 フルーツ	味噌汁・梅びしお がんも野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜としいたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	厚揚げの味噌炒め 魚河岸揚げ煮 春雨サラダ 清汁 フルーツ	白身魚香草パン粉焼き 冬瓜の煮物 茄子の生姜風味和え 味噌汁 フルーツ	豆腐のきのこあんかけ ニラともやしの炒め物 大根と柚子の甘酢漬け 清汁 フルーツ	～鹿児島県ご当地メニュー～ 黒酢豚 つけあげの煮物 スパゲティサラダ さつま汁・フルーツ	炊き込みごはん 鯖の生姜煮 蒸し豆腐葱あん キャベツ香りとえ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼 半片の煮物 茄子の揚げ浸し 味噌汁 フルーツ	和風おろしハンバーグ ビーマンソテー 白菜しその実和え 味噌汁 フルーツ
間食	和のパンケーキ	もみじ饅頭	チョコレートパナコア	♥今月のスペシャルおやつ♥	ようかん	いちごゼリー	しっとりブリチケーキ
夕食	ご飯 ポークソテー玉葱ソース じゃがいも土佐煮 いんげんくるみとえ 味噌汁 漬物	ご飯 水たき風 じゃこどやしの炒め オクラゆず和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の煮付け うの花 青菜錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 五目卵焼き 切干の白だし風味 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁 煮豆	ご飯 豚肉温野菜 ごぼうの七味炒め 長芋の梅肉添え 清汁 漬物	ご飯 肉豆腐 ふるふき大根 春菊の和え物 清汁 佃煮	ご飯 ぶりの塩麹焼き 里芋の柚子味噌かけ 板わさ 清汁 漬物
熱量	1614 kcal	1469 kcal	1569 kcal	1786 kcal	1698 kcal	1578 kcal	1652 kcal
蛋白	63.2 g	61.1 g	66.1 g	62.1 g	68.1 g	70 g	66.4 g
塩分	7.5 g	8.4 g	6.5 g	7.6 g	7.9 g	9.4 g	8.9 g
	1 月 19 日 日	1 月 20 日 月	1 月 21 日 火	1 月 22 日 水	1 月 23 日 木	1 月 24 日 金	1 月 25 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 ブロッコリーのおかか和え ジョア フルーツ	味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花和え物 牛乳 フルーツ	味噌汁・鯛みそ ポイルウインナー ツナ入りコールスロー 牛乳 フルーツ	味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	味噌汁・梅びしお つね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンブキンサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 いんげんの胡麻和え 牛乳 フルーツ
昼食	肉団子トマト煮込み あさりバター醤油炒め 胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ	カレーライス 漬物 グリーンサラダ スープ フルーツヨーグルト	鶏肉の香草焼き ひじき煮 さつま芋くるみとえ 清汁 フルーツ	おかめうどん シューマイ フルーツ	アジフライ 筍の煮物 白菜ぼん酢和え 清汁 フルーツ	ご飯 回鍋肉 蕪のカニカマあんかけ もやしのナムル 中華スープ フルーツ	鶏肉の豆乳煮込み 蓮根の甘辛炒め かぶとツナのサラダ 味噌汁 フルーツ
間食	フルーツあんみつ	チョコレートドーナツ	プリン	シュークリーム	いちごパナコア	抹茶ようかん	今川焼
夕食	ご飯 鱈の蒲焼き 車麩の煮物 ほうれん草の磯和え 清汁 漬物	ご飯 マスの粒マスタード焼き アスパラコン炒め 南瓜ピーナツ和え 味噌汁 煮豆	たらの中華蒸し がんもの含め煮 茄子の土佐和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の薬味だれ 刻み昆布とさつま揚げ炒め 春菊の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 親子煮 湯豆腐 まぐろのわさび醤油和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の漬け焼き 青梗菜の旨煮 ゆかり和え 味噌汁 佃煮	味噌汁・のり佃煮 ぜんまい炒り煮 なめ茸おろし 清汁 漬物
熱量	1509 kcal	1737 kcal	1645 kcal	1556 kcal	1670 kcal	1555 kcal	1592 kcal
蛋白	58.3 g	67.5 g	68.7 g	60.8 g	65 g	66.2 g	63.6 g
塩分	7.5 g	6.8 g	6.9 g	9.4 g	7.9 g	7.4 g	8.6 g
	1 月 26 日 日	1 月 27 日 月	1 月 28 日 火	1 月 29 日 水	1 月 30 日 木	1 月 31 日 金	月 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐含め煮 白菜とゆずの甘酢和え ジョア フルーツ	味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 青梗菜お浸し 牛乳 フルーツ	味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	
昼食	ご飯 豚肉のくわ焼き かぶの白だし煮 いんげんの生姜和え 清汁 フルーツ	鶏肉のオイスターソース焼き 春雨のあっさり煮 ナムル 味噌汁 フルーツ	ご飯 マスの塩麹焼き 南瓜かにあん めかぶボン酢 清汁 フルーツ	海鮮あんかけ焼きそば もやし中華和え スープ フルーツ	ご飯 プリの竜田揚げ ふきの煮物 青梗菜土佐和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワーとベーコン炒め フレッシュサラダ スープ フルーツ	
間食	グレーゼリー	マドレーヌ	ようかんロール	ドームケーキ	チーズヨーグルトケーキ	たい焼き	
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 吹き合わせ 菜の花酢味噌和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚和風ムニエル じゃが芋コンソメ煮 ブロッコリーごま浸し 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のくわ焼き 半片の煮物 大葉和え 味噌汁 佃煮	ご飯 挽肉と大根のピリ辛煮 いんげんの塩炒め 白菜ドレッシング和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉の常夜鍋 キャベツとじゃこ炒め 切干のごま酢和え 味噌汁 煮豆	ご飯 たらの酒蒸しオイスター葱たれ ひじき炒り煮 かぶ甘酢生姜和え 味噌汁 漬物	
熱量	1473 kcal	1518 kcal	1718 kcal	1543 kcal	1639 kcal	1624 kcal	kcal
蛋白	64.3 g	68 g	71.3 g	60.8 g	66.2 g	63.5 g	g
塩分	6.7 g	7.7 g	9.1 g	6.6 g	7 g	8.9 g	g

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。