○○ 博 寿 苑　1 月 献 立 表 ○○

1日あたりの平均栄養値　エネルギー：1669㎉　たんぱく質：65.7ｇ　脂質：44.1ｇ　食塩相当量：8.0ｇ

	1月30(日)	1月31(月)					1(土)
朝食	◎◎ 食パン(マーマレード) スクランブルエッグ フルーツ(パイン缶) 牛乳	◎◎ ロールパン 小松菜のソテー かぼちゃサラダ 牛乳					◎◎ 菜飯粥 いんげんと揚げのみそ煮 ポテトサラダ 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 豚肉の野菜煮込み ツナサラダ ワンタンスープ	◎◎ ごはん 鶏チリ えびしゅうまい わかめスープ					◎おせち(松花堂) 赤飯　煮しめ　ぶりの照り焼き 黒豆　きんとん　大根なます 昆布巻き　だて巻き　絵馬かまぼこ お雑煮風(西京味噌仕立て)
おやつ	かぼちゃまんじゅう 煎茶	◎お誕生日ケーキ モンブラン　紅茶					寿まんじゅう 煎茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 牛肉のきのこ炒め 桜えびとカリフラワーの和え物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 菜の花のお浸し みそ汁					◎ソフト食 ごはん 牛肉のしぐれ煮 炊き合わせ 紅白のお吸い物

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
朝食	◎◎ しらす粥 肉団子の煮物 白菜のごま和え 牛乳	◎◎ ミニ食パンイチゴ キャベツのソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳	◎◎ 梅粥 がんもの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 牛乳	◎◎ ミニあんぱん ほうれん草の炒め煮 豆サラダ 牛乳	◎◎ ごはん アスパラの炒め物 白菜の梅和え みそ汁　牛乳	◎◎ ごはん 肉団子の煮物 ポテトサラダ みそ汁　牛乳	◎◎ 食パン(マーマレード) オムレツ カニサラダ 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁	◎◎ ごはん 炒り鶏 菜の花のからし和え かきたま汁	◎◎ ちらし寿司 大根のそぼろ煮 赤だし	◎◎ ポークカレー 福神漬け カリフラワーのサラダ	◎◎ ごはん 鶏肉のオイスター煮 中華サラダ 春雨スープ	◎◎七草粥 七草粥 さわらの西京焼き 炊き合わせ すまし汁	◎◎ ビビンバ丼 ピーマンのじゃこ炒め 中華スープ
おやつ	季節のねりきり 煎茶	いちごのロールケーキ レモンティー	ペアチョコワッフル 紅茶	今川焼き ほうじ茶	カスタードケーキ レモンティー	コーヒーゼリー 紅茶	芋のミルクぜんざい ほうじ茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 松風焼き 五目煮豆 のっぺい汁	◎ソフト食 ごはん カニ玉あんかけ(型流し) チンゲン菜のナムル 中華スープ	◎ソフト食 ごはん あじの生姜煮 ひじきのサラダ 豚汁	◎ソフト食 ごはん 白身魚の利休煮 小松菜の煮浸し すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉の山椒焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉豆腐 もやしのごま酢和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん めばるの煮付け ひじきの白和え すまし汁

	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
朝食	◎◎ ゆかり粥 大根のツナ煮 フルーツ(白桃缶) 牛乳	◎◎ カスタードロール 卵ソテー スパゲティサラダ 牛乳	◎◎ ごはん 里芋のピリ辛炒め みそ汁 フルーツ(みかん缶)　牛乳	◎◎ 抹茶食パン クリーム煮 フレンチサラダ 牛乳	◎◎ かぼちゃ粥 キャベツの煮浸し フルーツ(パイン缶) 牛乳	◎◎ ごはん とうがんの煮物 ツナ和え みそ汁	◎◎ 食パン(マーマレード) ポパイソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳
昼食	◎◎ ごはん ぶりの幽庵焼き きんぴらごぼう 粕汁	◎◎ ごはん 鶏すき れんこんの梅肉和え みそ汁	◎◎ ごはん 肉団子の甘酢あんかけ なすの味噌炒め 中華スープ	◎◎ ごはん さわらのマヨコーン焼き ポパイソテー トマトスープ	◎◎ ミートスパゲティ ツナじゃがソテー コンソメスープ	◎◎無農薬野菜の日 ごはん 白身魚のトマトソースかけ さつまいものレーズンサラダ 大根の生姜スープ	◎◎ 焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐
おやつ	牛乳ケーキ レモンティー	ミニたい焼き 煎茶	栗まんじゅう ほうじ茶	ワッフルスティック 紅茶	黄味あんまんじゅう 煎茶	りんごケーキ レモンティー	黒ごまプリン ほうじ茶
夕食	◎ソフト食 ごはん ホイコーロー 春巻き 春雨スープ	◎ソフト食 ごはん 白身魚のピザ風 さつまいもサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのからしマヨ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん とり天 もやしのさっぱり和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 赤魚の煮付け ひじきの炒め煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏つくね焼き なます みそ汁	◎ソフト食 ごはん ミートオムレツ(型流し) コールスローサラダ ポタージュスープ

	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
朝食	◎◎ 菜飯粥 小松菜の味噌煮 インゲンのおかか和え 牛乳	◎◎ 北海道ミルクパン きのこソテー フルーツ(みかん缶) 牛乳	◎◎ ごはん じゃがいもの旨煮 アスパラのおかか和え みそ汁　牛乳	◎◎ 食パン(マーガリン) オムレツ ピーマンソテー 牛乳	◎◎ たまご粥 かぼちゃの含め煮 白菜の甘酢和え 牛乳	◎◎ ごはん 里芋のそぼろ煮 オクラのわさび和え みそ汁　牛乳	◎◎ イエローロール マカロニソテー かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 和風おろしハンバーグ さといもの柚子あんかけ すまし汁	◎◎ ごはん 鶏肉のパン粉焼き カリフラワーのサラダ パンプキンスープ	◎◎ ごはん 刺身盛り合わせ がんもの煮物 赤だし	◎◎ ごはん メバルの甘酢あん 卯の花 みそ汁	◎◎ ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き もやしの磯辺和え みそ汁	◎◎ ごはん あじのみそチーズ焼き インゲンの炒め物 沢煮碗	◎◎ ツナチャーハン 春巻き 春雨サラダ 中華スープ
おやつ	チーズ蒸しケーキ レモンティー	カステラ ほうじ茶	チョコパイ 紅茶	ミニオレンジマフィン 紅茶	バナナカステラ 煎茶	やわらかおかき 煎茶	いちごケーキ 紅茶
夕食	◎ソフト食 ごはん あじフライ じゃがいもの旨煮 呉汁	◎ソフト食 ごはん 豆腐の肉味噌かけ 根菜の炒め物 すまし汁	◎ソフト食 ごはん お好み焼き ひじきのツナ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉の五目炒め もずくの酢の物 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 牛肉の甘辛煮 大豆の煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん ちゃんこ鍋風 温泉卵 ピーナツマヨ和え	◎ソフト食 ごはん カレイの煮付け れんこんきんぴら みそ汁

	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
朝食	◎◎ 梅粥 大根の炒り煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	◎◎ 食パン(いちごジャム) ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 牛乳	◎◎ ごはん 厚焼き卵 春菊のお浸し みそ汁　牛乳	◎◎ ショコラロール カレー炒め ポテトサラダ 牛乳	◎◎ わかめ粥 れんこんの煮物 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	◎◎ ごはん 雷豆腐 ほうれん草の塩昆布和え みそ汁　牛乳	◎◎ ごはん がんもの煮物 切干大根煮 みそ汁
昼食	◎◎ ごはん ビーフシチュー ホタテフライ 卵サラダ	◎◎ ごはん ホキのごまマヨ焼き 厚揚げの生姜煮 みそ汁	◎◎ ごはん 肉団子のクリーム煮 青菜とコーンのソテー コンソメスープ	◎◎味巡り～和歌山県 高菜ごはん 鶏肉の梅しそ焼き みそ汁 みかんゼリー	◎◎ ごはん 柳川風煮 水菜のゆず風味 みそ汁	◎◎ ごはん さばの竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁	◎◎ 菜飯 カレーうどん チンゲン菜の和え物
おやつ	もみじまんじゅう 煎茶	フライドポテト ほうじ茶	ミニマフィン レモンティー	バウムクーヘン 紅茶	わらびもち ほうじ茶	たい焼きクリーム 紅茶	桃の寒天あずき添え 紅茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 鯖の塩焼き 菜の花のお浸し 豚汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のみそ炒め 焼きビーフン すまし汁	◎ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐あんかけ ナスの煮浸し かきたま汁	◎ソフト食 ごはん ポークチャップ 野菜炒め きのこスープ	◎ソフト食 ごはん たらのカレームニエル キャベツの卵和え オニオンスープ	◎ソフト食 ごはん 八宝菜 さつまいもの甘煮 もやしスープ	◎ソフト食 ごはん さわらのバター焼き なすの洋風煮 コンソメスープ

＊都合により献立を変更することがあります。