

週間献立表

1月

【 ふれあい館 むくのき 】



	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	ごはん 白菜煮浸し 金平ごぼう なめたけおろし 味噌汁	ごはん とうふあげチャンプル ひじき煮 ふりかけ 味噌汁	ごはん プレーンオムレツ ジャーマンポテト 芽かぶの佃煮 味噌汁	すずしろ粥 茄子みそ炒め 五目厚焼きたまご 角切りしそ昆布 すまし汁 	ごはん 里芋そぼろ煮 小松菜ソテー ふりかけ 味噌汁 	ごはん 目玉焼き アスパラサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん がんもの煮物 かに玉ロール しば漬け 味噌汁
昼	ごはん チキン南蛮 枝豆とうふカニあん いんげんピーナツ和え フルーツ 味噌汁	焼きそば 水餃子 ポテトサラダ チンゲン菜ポン酢和え 杏仁フルーツ	ごはん 鶏の照焼き かぼちゃの炒め物 花がんも含め煮 べったら漬け 味噌汁	チャーハン 大シューマイ 和風ナムル フルーツヨーグルト 中華スープ 	ごはん ポークカレー コロッケ カリフラワーマリネ 福神漬 フルーツ	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き さつま芋と昆布の煮物 かぶ梅和え 味付けもずく すまし汁	ごはん 蒸し鶏ゴマダレ ツナじゃが煮 たまご豆腐 酢の物 味噌汁
夕	ごはん さわら西京漬け焼き 田舎煮 湯葉と昆布の彩り和え すまし汁	ごはん ハンバーグ ミモザサラダ カップグラタン コーンスープ	ごはん ブリ生姜煮 春雨炒め れんこんサラダ 味噌汁	豚 丼 湯豆腐 菜の花マヨ和え 味噌汁	ごはん カレイ煮つけ 冬瓜えびボール煮 焼き茄子ゴマ和え 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 春巻 ほうれん草磯和え 中華スープ	青しそごはん ちゃんこ鍋 <small>ぜんまいと刻み揚げの煮物</small> 三色煮豆

熱量	1440Kcal	1563Kcal	1514Kcal	1518Kcal	1531Kcal	1520Kcal	1570Kcal
蛋白	53.7g	47.5g	57.5g	51.3g	62.6g	58.3g	61.0g
脂質	38.6g	42.5g	46.0g	49.5g	41.8g	51.5g	44.3g
塩分	9.6g	10.5g	8.7g	9.7g	9.7g	7.9g	9.5g

週間献立表

【 むくのき 】



	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝	ごはん 鶏五目豆 ブロッコリー炒め 金山寺みそ 味噌汁	ごはん はんぺん吹き寄せ煮 厚焼きたまご 刻み高菜 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 豆腐の煮物 インゲン和え物 とろろ芋 味噌汁	ごはん 里芋旨煮 切り昆布の子和え あまのり佃煮 味噌汁	ごはん ミートオムレツ ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁	ごはん 魚肉と野菜の炒め物 十品目の旨煮 うめびしお 味噌汁
昼	ごはん ホキ味噌漬け焼き 大根豚バラ煮 ひじき煮 栗ぜんざい すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き 七彩ひろうす含め煮 カリフラワーたらこソース なめたけ 味噌汁	ごはん アジフライ 高野豆腐の煮物 白菜ゆず醤油和え しば漬け 味噌汁	パン クリームシチュー 彩り野菜オムレツ コールスローサラダ オレンジゼリー	煮込みうどん 若鶏しそ天・野菜天 紅あずま甘露煮 ごぼうサラダ 	ごはん 豚肉塩こうじ焼き じゃが芋とちくわの煮物 きゅうり塩昆布和え フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚ムニエル 野菜トマト煮 フェットチーネソテー 茄子漬 コンソメスープ
夕	ごはん 酢豚 えびシューマイ ビーフン炒め 中華スープ	ごはん シルバー梅煮 チンゲン菜炒め 人参金平 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 菜の花土佐和え とん汁	ごはん サバ塩焼き カブそぼろ煮 たまご豆腐 味噌汁	ごはん プルコギ 野菜ナムル フルーツポンチ ワンタンスープ	菜めし たらちり鍋 焼き茄子お浸し 京うの花	親子丼 冬瓜カニあん 甘酢生姜和え 味噌汁

熱量	1423Kcal	1435Kcal	1433Kcal	1553Kcal	1506Kcal	1409Kcal	1423Kcal
蛋白	51.2g	60.8g	55.7g	68.4g	47.7g	59.7g	57.4g
脂質	33.1g	43.1g	33.7g	47.9g	42.6g	40.6g	57.1g
塩分	7.5g	9.7g	9.1g	9.6g	10.9g	8.0g	9.3g

週間献立表

1月

【 ふれあい館 むくのき 】

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	ごはん 里芋とさつま揚げの煮物 五目厚焼きたまご 芽かぶの佃煮 味噌汁	ごはん 油みそ ふきと湯葉の含め煮 ふりかけ すまし汁	ごはん 目玉焼き ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 小松菜煮浸し かに玉ロール たいみそ 味噌汁	ごはん キャベツソース炒め かぼちゃそぼろ煮 しば漬 味噌汁	ごはん プレーンオムレツ もやしソテー ふりかけ 味噌汁	ごはん チンゲン菜チキンボール煮 はんぺんソテー しらすおろし 味噌汁
昼	ごはん 肉豆腐 菜の花ペペロン炒め 人参サラダ パリッコ 味噌汁	かきあげ丼 姫高野の含め煮 チンゲン菜お浸し フルーツ 味噌汁	ごはん キーマカレー シーフードマリネ 福神漬 バナナヨーグルト コンソメスープ	香味そば 京風シューマイ 白菜うめ和え 金平ごぼう お菓子	ごはん 焼肉 とうがん中華煮 アスパラ土佐和え きゅうり漬け 味噌汁	ごはん 白身魚フライ カブとブロッコリーのクリームソース フルーツポンチ ミネストローネ	ごはん ホイコーロー 焼き餃子 海藻サラダ マンゴープリン たまごスープ
夕	ごはん サワラゆず味噌焼き さつま芋旨煮 小松菜なめたけ和え すまし汁	ごはん 鶏肉きのこ炒め 大根ツナサラダ 切り昆布大豆 味噌汁	ごはん 黒ムツ粕漬け焼き 炒り豆腐 ほうれん草練りくるみ和え 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げ味噌炒め ブロッコリーえびあん きゅうり生姜和え 中華スープ	わかめごはん おでん 焼き茄子しそ和え 金時豆 すまし汁	ごはん 鶏の治部煮 青菜炒め 温やっこ 味噌汁	ごはん ほきホイル焼き 芋煮 いんげんゴマ和え 味噌汁



熱量	1438Kcal	1439Kcal	1495Kcal	1444Kcal	1424Kcal	1386Kcal	1440Kcal
蛋白	60.4g	42.5g	58.9g	56.7g	54.8g	46.8g	58.4g
脂質	38.9g	37.0g	49.5g	41.7g	33.3g	38.4g	40.2g
塩分	8.0g	7.8g	8.8g	8.4g	10.9g	8.0g	7.9g

週間献立表

【 むくのき 】

1月

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	ごはん 切干大根煮 茄子生姜炒め 佃煮 味噌汁	ごはん 里芋きつね煮 厚焼きたまご ふりかけ 味噌汁	ごはん オムレツ いんげんソテー 金山寺みそ 味噌汁	ごはん 高野豆腐の煮物 菜の花お浸し ふりかけ 味噌汁	ごはん 巣ごもり卵 枝豆そぼろ パリッコ 味噌汁	ごはん キャベツウインナーソテー マカロニサラダ 角切りしそ風味昆布 味噌汁	ごはん お麩の卵とじ ブロッコリー土佐和え ふりかけ 味噌汁
昼	三色丼 小松菜煮浸し 大学芋 れんこんサラダ 味噌汁	ごはん 茹で豚香味ソース ふろふき大根 ちくわと昆布の煮物 しば漬け すまし汁	ごはん 肉野菜炒め かにシューマイ 長芋磯和え フルーツ 中華スープ	昆布と油揚げの炊き込みごはん ザンギ アスパラたらもサラダ とろろ芋 メロンゼリー 味噌汁	ごはん 白身魚和風ムニエル 柱フライ 肉詰いなり煮 カブゆかり和え 味噌汁	ごはん すき焼き 温泉卵 ほうれん草しらす和え らっきょう 味噌汁	ごはん エビカツ 京がんも含め煮 小松菜お浸し 黒豆 味噌汁
夕	ごはん チキントマト煮 マッシュポテト&温野菜 キャベツマリネ コンソメスープ	ごはん サバ塩こうじ漬け焼き ミニトーフサンド含め煮 菜の花ゴマ和え 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ とうふあげ高菜炒め たまご豆腐 味噌汁	ごはん 赤魚煮付け 麩チャンプル チンゲン菜ピーナツ和え 味噌汁	ごはん ハヤシソース ツナサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん アジ南蛮 春雨の和え物 なす味噌炒め 中華スープ	ごはん チキンカレーソテー スパナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ
熱量	1472Kcal	1422Kcal	1430Kcal	1475Kcal	1504Kcal	1500Kcal	1469Kcal
蛋白	49.1g	56.1g	53.5g	62.9g	59.7g	58.5g	58.8g
脂質	33.4g	55.8g	37.7g	37.6g	43.0g	46.8g	35.9g
塩分	7.7g	9.5g	7.7g	11.2g	9.5g	7.4g	8.0g