

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

|     |          |          |          |          |          |          |          |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 熱量  | 1440Kcal | 1563Kcal | 1514Kcal | 1518Kcal | 1531Kcal | 1520Kcal | 1570Kcal |
| 蛋白質 | 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<br>鶏五目豆<br>ブロッコリー炒め<br>金山寺みそ<br>味噌汁            | ごはん<br>はんぺん吹き寄せ煮<br>厚焼きたまご<br>刻み高菜<br>味噌汁                 | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁        | ごはん<br>豆腐の煮物<br>インゲン和え物<br>とろろ芋<br>味噌汁             | ごはん<br>里芋旨煮<br>切り昆布の子和え<br>あまのり佃煮<br>味噌汁  | ごはん<br>ミートオムレツ<br>ほうれん草ソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁                  | ごはん<br>魚肉と野菜の炒め物<br>十品目の旨煮<br>うめびしお<br>味噌汁               |
| 昼 | ごはん<br>ホキ味噌漬け焼き<br>大根豚バラ煮<br>ひじき煮<br>栗ぜんざい<br>すまし汁 | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>七彩ひろうす含め煮<br>カリフラワーたらこソース<br>なめたけ<br>味噌汁 | ごはん<br>アジフライ<br>高野豆腐の煮物<br>白菜ゆず醤油和え<br>しば漬け<br>味噌汁 | パン<br>クリームシチュー<br>彩り野菜オムレツ<br>コールスローサラダ<br>オレンジゼリー | 煮込みうどん<br>若鶏しそ天・野菜天<br>紅あずま甘露煮<br>ごぼうサラダ<br> | ごはん<br>豚肉塩こうじ焼き<br>じゃが芋とちくわの煮物<br>きゅうり塩昆布和え<br>フルーツ<br>味噌汁 | ごはん<br>白身魚ムニエル<br>野菜トマト煮<br>フェットチーネソテー<br>茄子漬<br>コンソメスープ |
| 夕 | ごはん<br>酢豚<br>えびシューマイ<br>ビーフン炒め<br>中華スープ            | ごはん<br>シルバー梅煮<br>チンゲン菜炒め<br>人参金平<br>味噌汁                   | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>かぼちゃの煮物<br>菜の花土佐和え<br>とん汁        | ごはん<br>サバ塩焼き<br>カブそぼろ煮<br>たまご豆腐<br>味噌汁             | ごはん<br>プルコギ<br>野菜ナムル<br>フルーツポンチ<br>ワンタンスープ  | 菜めし<br>たらちり鍋<br>焼き茄子お浸し<br>京うの花                            | 親子丼<br>冬瓜カニあん<br>甘酢生姜和え<br>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<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>五目厚焼きたまご<br>芽かぶの佃煮<br>味噌汁 | ごはん<br>油みそ<br>ふきと湯葉の含め煮<br>ふりかけ<br>すまし汁     | ごはん<br>目玉焼き<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁                    | ごはん<br>小松菜煮浸し<br>かに玉ロール<br>たいみそ<br>味噌汁               | ごはん<br>キャベツソース炒め<br>かぼちゃそぼろ煮<br>しば漬<br>味噌汁        | ごはん<br>プレーンオムレツ<br>もやしソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁                 | ごはん<br>チンゲン菜チキンボール煮<br>はんぺんソテー<br>しらすおろし<br>味噌汁     |
| 昼 | ごはん<br>肉豆腐<br>菜の花ペペロン炒め<br>人参サラダ<br>パリッコ<br>味噌汁 | かきあげ丼<br>姫高野の含め煮<br>チンゲン菜お浸し<br>フルーツ<br>味噌汁 | ごはん<br>キーマカレー<br>シーフードマリネ<br>福神漬<br>バナナヨーグルト<br>コンソメスープ | 香味そば<br>京風シューマイ<br>白菜うめ和え<br>金平ごぼう<br>お菓子            | ごはん<br>焼肉<br>とうがん中華煮<br>アスパラ土佐和え<br>きゅうり漬け<br>味噌汁 | ごはん<br>白身魚フライ<br>カブとブロッコリーのクリームソース<br>フルーツポンチ<br>ミネストローネ | ごはん<br>ホイコーロー<br>焼き餃子<br>海藻サラダ<br>マンゴープリン<br>たまごスープ |
| 夕 | ごはん<br>サワラゆず味噌焼き<br>さつま芋旨煮<br>小松菜なめたけ和え<br>すまし汁 | ごはん<br>鶏肉きのこ炒め<br>大根ツナサラダ<br>切り昆布大豆<br>味噌汁  | ごはん<br>黒ムツ粕漬け焼き<br>炒り豆腐<br>ほうれん草練りくるみ和え<br>味噌汁          | ごはん<br>豚肉と厚揚げ味噌炒め<br>ブロッコリーえびあん<br>きゅうり生姜和え<br>中華スープ | わかめごはん<br>おでん<br>焼き茄子しそ和え<br>金時豆<br>すまし汁          | ごはん<br>鶏の治部煮<br>青菜炒め<br>温やっこ<br>味噌汁                      | ごはん<br>ほきホイル焼き<br>芋煮<br>いんげんゴマ和え<br>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<br>切干大根煮<br>茄子生姜炒め<br>佃煮<br>味噌汁                 | ごはん<br>里芋きつね煮<br>厚焼きたまご<br>ふりかけ<br>味噌汁                 | ごはん<br>オムレツ<br>いんげんソテー<br>金山寺みそ<br>味噌汁            | ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>菜の花お浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁                      | ごはん<br>巣ごもり卵<br>枝豆そぼろ<br>パリッコ<br>味噌汁                 | ごはん<br>キャベツウインナーソテー<br>マカロニサラダ<br>角切りしそ風味昆布<br>味噌汁 | ごはん<br>お麩の卵とじ<br>ブロッコリー土佐和え<br>ふりかけ<br>味噌汁        |
| 昼  | 三色丼<br>小松菜煮浸し<br>大学芋<br>れんこんサラダ<br>味噌汁              | ごはん<br>茹で豚香味ソース<br>ふろふき大根<br>ちくわと昆布の煮物<br>しば漬け<br>すまし汁 | ごはん<br>肉野菜炒め<br>かにシューマイ<br>長芋磯和え<br>フルーツ<br>中華スープ | 昆布と油揚げの炊き込みごはん<br>ザンギ<br>アスパラたらもサラダ<br>とろろ芋<br>メロンゼリー<br>味噌汁 | ごはん<br>白身魚和風ムニエル<br>柱フライ<br>肉詰いなり煮<br>カブゆかり和え<br>味噌汁 | ごはん<br>すき焼き<br>温泉卵<br>ほうれん草しらす和え<br>らっきょう<br>味噌汁   | ごはん<br>エビカツ<br>京がんも含め煮<br>小松菜お浸し<br>黒豆<br>味噌汁     |
| 夕  | ごはん<br>チキントマト煮<br>マッシュポテト&温野菜<br>キャベツマリネ<br>コンソメスープ | ごはん<br>サバ塩こうじ漬け焼き<br>ミニトーフサンド含め煮<br>菜の花ゴマ和え<br>味噌汁     | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>とうふあげ高菜炒め<br>たまご豆腐<br>味噌汁       | ごはん<br>赤魚煮付け<br>麩チャンプル<br>チンゲン菜ピーナツ和え<br>味噌汁                 | ごはん<br>ハヤシソース<br>ツナサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ            | ごはん<br>アジ南蛮<br>春雨の和え物<br>なす味噌炒め<br>中華スープ           | ごはん<br>チキンカレーソテー<br>スパナポリタン<br>グリーンサラダ<br>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  |