

# 令和5年1月 予定献立表

## 常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
21 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ おかか和え ヨーグルト 461Kcal	カニちらしすし 揚げ出し豆腐そぼろあん しその実和え 果物 522Kcal	ご飯 白身魚のパン粉焼き 梅和え みそ汁 小豆煮 481Kcal
22 (日)	雑炊 五目豆 漬物 ヨーグルト 440Kcal	ご飯 サーモンフライ 切干煮 オクラのなめこ和え ゼリー、ドリンクヨーグルト 496Kcal	ご飯 若鶏のインド風 小松菜の和え物 けんちん汁 芋ようかん 534Kcal
23 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト 372Kcal	スパゲティナポリタン さつまいもの甘煮 キャベツとツナのサラダ 果物 牛乳 694Kcal	ご飯 煮魚(黒ムツ) ごま和え みそ汁 ビタミンゼリー 554Kcal
24 (火)	ご飯 みそ汁 目玉焼き おろし和え ヨーグルト 474Kcal	高菜チャーハン 肉団子煮 春雨の中華風和え 杏仁豆腐 418Kcal	ご飯 けんちん煮 ねぎとろ みそ汁 ムース 447Kcal
25 (水)	ご飯 みそ汁 サンマおかか煮 おひたし ヨーグルト 453Kcal	ご飯 はんぺんちーズフライ ひじき煮 わさび和え 果物 481Kcal	ご飯 豚肉のみそ炒め 焼きなす みそ汁 栄養ゼリー 556Kcal
26 (木)	ご飯 みそ汁 たまご焼き 野菜炒め ヨーグルト 491Kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃ田舎煮 酢のもの 果物 571Kcal	ご飯 サワラ幽庵漬焼き ささみのゴマしょうゆ和え みそ汁 きなマンジェ 561Kcal
27 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 キャベツフレーク和え ヨーグルト 444Kcal	たぬきそば 煮豆 ごまみそ和え 果物 牛乳 530Kcal	ご飯 八宝菜 大根のサラダ みそ汁 ようかん 471Kcal
28 (土)	ご飯 みそ汁 温泉卵 煮びたし ヨーグルト 473Kcal	ご飯 サバのみそ煮 じゃがいもの甘煮 おひたし 果物 558Kcal	ご飯 肉豆腐 梅しそ和え みそ汁 ビタミンゼリー 542Kcal
29 (日)	雑炊 さつま揚げ煮 しば漬け ヨーグルト 444Kcal	チキンカレー 福神漬け 卵サラダ ゼリー ドリンクヨーグルト 473Kcal	ご飯 白身魚の若草あげ もやしの辛子和え みそ汁 チョコプリン 591Kcal
30 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト 364Kcal	焼きそば 卵の炒め物 ごま和え 果物 牛乳 643Kcal	ご飯 ハンバーグ おかか和え みそ汁 あんみつ 546Kcal
31 (火)	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー おろし和え ヨーグルト 414Kcal	ご飯 マーボ豆腐 焼きぎょうざ ごま酢和え 果物 420Kcal	ご飯 鮭の照り焼き 青菜の山かけ みそ汁 ムース 438Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。

安立園特別養護老人ホーム

# 令和5年1月 予定献立表

## ソフト

	朝食	昼食	夕食
21 (土)	392Kcal 粥 みそ汁 オムレツ 枝豆ゼリー ヨーグルト	512Kcal 粥 照り焼き風 揚げ出し豆腐そぼろあん しその実和え 果物	398Kcal 粥 魚のバター風味 梅和え みそ汁 小豆煮
22 (日)	402Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	437Kcal 粥 フライ (ソフト) 切干煮 ほうれんそうゼリー ゼリー、ドリンクヨーグルト	455Kcal 粥 若鶏のインド風 おひたし けんちん汁 芋ようかん
23 (月)	372Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	683Kcal 粥 煮魚 さつまいもの甘煮 キャベツとツナのサラダ 果物、牛乳	494Kcal 粥 煮魚 (黒ムツ) ごま和え みそ汁 ビタミンゼリー
24 (火)	384Kcal 粥 みそ汁 炒り卵 おろし和え ヨーグルト	422Kcal 粥 肉団子煮 人参甘煮 サラダ 杏仁豆腐	396Kcal 粥 けんちん煮 ねぎとろ みそ汁 ムース
25 (水)	357Kcal 粥 みそ汁 煮魚 枝豆ゼリー ヨーグルト	432Kcal 粥 フライ (ソフト) ひじき煮 わさび和え 果物	473Kcal 粥 肉のみそ炒め 焼きなす みそ汁 栄養ゼリー
26 (木)	380Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き 野菜炒め ヨーグルト	553Kcal 粥 鶏肉の照り焼き かぼちゃ田舎煮 トマトゼリー 果物	563Kcal 粥 煮魚 ささみのゴマしょうゆ和え みそ汁 きなマンジェ
27 (金)	368Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース おひたし ヨーグルト	484Kcal 粥 煮魚 煮豆 ごまみそ和え 果物、牛乳	404Kcal 粥 八宝菜 おひたし みそ汁 ようかん
28 (土)	388Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 煮びたし ヨーグルト	552Kcal 粥 みそ煮 じゃがいもの甘煮 おひたし 果物	422Kcal 粥 肉煮 梅和え みそ汁 ビタミンゼリー
29 (日)	351Kcal 雑炊 煮魚 うめびしお ヨーグルト	358Kcal カレーと粥 福神漬け サラダ ゼリー ドリンクヨーグルト	521Kcal 粥 天ぷら (ソフト) 辛子和え みそ汁 チョコプリン
30 (月)	386Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト	456Kcal 粥 鶏と野菜煮 卵の炒め物 ごま和え 果物、牛乳	499Kcal 粥 ハンバーグ おひたし みそ汁 あんみつ
31 (火)	348Kcal 粥 みそ汁 ほたてのムース おろし和え ヨーグルト	423Kcal 粥 マーボー豆腐 シュウマイ ほうれんそうゼリー 果物	375Kcal 粥 鮭の照り焼き とろろいも みそ汁 ムース

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。  
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にPFCパウダーを添加しています。

安立園特別養護老人ホーム