

常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ミートオムレツ 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 鶏つみれ(トマト) アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	春の摘み草粥 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんのバジルドレサラダ とう六豆煮
	エネルギー:368kcal 蛋白:17.5g 脂質:3.3g 食塩:1.78g	エネルギー:362kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.3g 食塩:1.91g	エネルギー:369kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.7g 食塩:1.31g	エネルギー:335kcal 蛋白:11.2g 脂質:4.5g 食塩:1.97g	エネルギー:389kcal 蛋白:14.0g 脂質:7.4g 食塩:1.52g	エネルギー:370kcal 蛋白:13.5g 脂質:7.9g 食塩:1.36g	エネルギー:298kcal 蛋白:8.1g 脂質:9.5g 食塩:1.14g
昼	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (もち麩・小松菜・人参・しいたけ)	初春のちらし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩)	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風	御飯 豚肉の和風炒め 枝豆がんもの煮物 ほうれん草となめこの梅和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ビビンバ れんこんと油揚げの煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 赤魚の生姜煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・平天)	御飯 さけの塩焼き やっこ(醤油) もやしとハムのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)
	エネルギー:685kcal 蛋白:37.1g 脂質:11.2g 食塩:4.91g	エネルギー:520kcal 蛋白:26.9g 脂質:12.7g 食塩:3.98g	エネルギー:500kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.0g 食塩:2.65g	エネルギー:601kcal 蛋白:25.7g 脂質:26.0g 食塩:3.06g	エネルギー:559kcal 蛋白:16.7g 脂質:18.2g 食塩:3.45g	エネルギー:538kcal 蛋白:24.7g 脂質:18.5g 食塩:2.41g	エネルギー:509kcal 蛋白:28.9g 脂質:16.2g 食塩:2.81g
お	寿まんじゅう 抹茶	手作り梅ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュー(栗あん)	バウムクーヘン
	エネルギー:88kcal 蛋白:1.5g 脂質:0.2g 食塩:0.06g	エネルギー:57kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.1g 食塩:0.18g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
夕	御飯 ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 チンゲン菜としいたけの麺ナムル 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 焼あじの南蛮漬け 大豆煮 ブロッコリーとコーンのハンパントレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 高野豆腐とふきのサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(かきたま汁)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ キャベツと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)いりこ風味
	エネルギー:523kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.3g 食塩:2.08g	エネルギー:611kcal 蛋白:25.6g 脂質:22.3g 食塩:2.91g	エネルギー:524kcal 蛋白:18.2g 脂質:16.9g 食塩:2.40g	エネルギー:491kcal 蛋白:25.2g 脂質:9.5g 食塩:2.54g	エネルギー:518kcal 蛋白:27.0g 脂質:17.2g 食塩:2.54g	エネルギー:534kcal 蛋白:20.4g 脂質:13.6g 食塩:2.15g	エネルギー:597kcal 蛋白:21.4g 脂質:22.9g 食塩:2.17g
計	エネルギー:1663kcal 蛋白:79.9g 脂質:30.8g 食塩:8.84g	エネルギー:1551kcal 蛋白:65.9g 脂質:41.5g 食塩:8.98g	エネルギー:1492kcal 蛋白:54.8g 脂質:44.2g 食塩:6.47g	エネルギー:1554kcal 蛋白:62.9g 脂質:40.3g 食塩:7.66g	エネルギー:1517kcal 蛋白:57.9g 脂質:42.9g 食塩:7.52g	エネルギー:1533kcal 蛋白:60.4g 脂質:43.9g 食塩:6.02g	エネルギー:1491kcal 蛋白:59.5g 脂質:52.3g 食塩:6.23g

曜日	月	火	水
日付	8	9	10
朝A	御飯 かに玉 ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 ほうれん草の麺ナムル和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしの和え物 味噌汁(白ねぎ・人参)
	エネルギー:355kcal 蛋白:10.1g 脂質:6.4g 食塩:1.58g	エネルギー:368kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.4g 食塩:1.75g	エネルギー:367kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.3g 食塩:1.64g
昼	ハヤシライス しろなとちくわの香味ドレ和え ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さばの味噌煮 キャベツとあさりの炒め物 いんげんと平天の練りごま和え すまし汁(巻麩)	御飯 とんかつ(おろしあん) 煮合い[茨城県郷土料理] 味噌汁(里芋・白菜)麦白味噌仕立て ちりめん山椒
	エネルギー:566kcal 蛋白:15.4g 脂質:20.4g 食塩:2.14g	エネルギー:578kcal 蛋白:24.5g 脂質:25.5g 食塩:2.02g	エネルギー:560kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.4g 食塩:2.26g
お	シルベーナ	手作りスイートポテト	レモンかすてら
	エネルギー:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g
夕	御飯 いわしの山椒煮 大根と豚肉の金平 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 ホッケの塩麹焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとかまぼこのハンパントレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)
	エネルギー:541kcal 蛋白:18.8g 脂質:21.0g 食塩:2.35g	エネルギー:460kcal 蛋白:20.7g 脂質:14.8g 食塩:1.79g	エネルギー:482kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.0g 食塩:1.72g
計	エネルギー:1570kcal 蛋白:45.7g 脂質:54.6g 食塩:6.11g	エネルギー:1476kcal 蛋白:58.2g 脂質:50.3g 食塩:5.63g	エネルギー:1500kcal 蛋白:59.3g 脂質:36.5g 食塩:5.69g

《2024年1月1日 お品書き》

～ 朝食 ～



- 【盛り合わせ】
- ・柚子生酢
- ・かぼちゃの煮物
- ・ほうれん草の和え物
- ・紅白蒲鉾
- ・真鯛の煮付

～ 昼食 ～



- 【おせち料理】
- ・肴頭海老の旨煮
- ・合鴨スモーク
- ・はたて煮
- ・数の子・寿高野の煮物
- ・伊達巻き・絵馬蒲鉾
- ・花三色・カニカマ
- ・六角里芋煮・昆布巻き
- ・黒豆煮・若桃の甘露煮
- ・栗きんとん

1月7日(日) 朝食  
『春の摘み草粥』



七日正月とは、正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな栄養の補給にもなることから、七草がゆを食べて無病息災を祈る日になったそうです。地域によっては野草に限らず、豆や麦など野草以外の具を入れる事もあるそうです。

1月10日(水) 昼食  
『煮合い』  
[茨城県郷土料理]



煮合いは茨城県水戸市地方の郷土料理で、お正月やお祝い事には欠かせない料理です。名前の由来は諸説ありますが、煮て和えることから煮合いと呼ばれるようになったそうです。その土地で取れた食材を活用した煮物の中に酢を入れて、酢の物のような味付けにしたのが特徴です。



常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・大根) E:397kcal 蛋白:11.0g 脂質:9.3g 食塩:1.57g	御飯 磯巻き卵 白菜となめこの香味和え 味噌汁(油揚げ・人参) E:368kcal 蛋白:13.1g 脂質:8.1g 食塩:1.35g	御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:338kcal 蛋白:11.6g 脂質:4.6g 食塩:1.98g	御飯 ハムチーズピカタ 大根と人参のパンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:389kcal 蛋白:9.2g 脂質:10.1g 食塩:1.54g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:374kcal 蛋白:10.2g 脂質:7.0g 食塩:1.81g	青菜雑炊(ほうれん草) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味トレサラダ ちりめん山椒 E:305kcal 蛋白:15.5g 脂質:9.9g 食塩:1.99g	御飯 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:418kcal 蛋白:13.3g 脂質:11.4g 食塩:1.87g
	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)いりこ風味 E:571kcal 蛋白:14.8g 脂質:20.6g 食塩:2.44g	ちらし寿司 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て E:492kcal 蛋白:20.2g 脂質:10.8g 食塩:3.35g	御飯 あじの照り焼き 一口がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(花麩) E:483kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.2g 食塩:2.09g	大豆と鶏肉のスパイシーカレー もやしとちりめんの塩麩トレ和え 色寒天(洋なし缶添え) E:504kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.1g 食塩:2.12g	御飯 合鴨スモークスライス とう六豆煮 キャベツとパプリカのりんごトレサラダ 味噌汁(大根・人参) E:531kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.2g 食塩:1.92g	御飯 白身魚のカツ(レモンタルタルソース) 牛肉とごぼうの金平 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て E:591kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.3g 食塩:1.67g	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根とツナの炒め物 キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:503kcal 蛋白:21.3g 脂質:15.5g 食塩:2.30g
お	手作り紅茶パウンドケーキ E:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り抹茶あん餅(やわらか餅) E:84kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りミルクプリン(マンゴーソース) E:73kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.8g 食塩:0.12g	手作りコアフォンカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ) E:458kcal 蛋白:26.7g 脂質:9.9g 食塩:2.37g	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルトレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:557kcal 蛋白:24.8g 脂質:20.0g 食塩:2.15g	御飯 豆乳鍋 れんこんとちくわの炒め生酢 胡瓜の浅漬け風 E:556kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.9g 食塩:2.19g	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味 E:524kcal 蛋白:27.7g 脂質:14.5g 食塩:2.31g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て E:552kcal 蛋白:19.3g 脂質:18.1g 食塩:3.10g	御飯 豚大根 玉子どうふ もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(里芋・あさり)麦白味噌仕立て E:513kcal 蛋白:21.8g 脂質:15.8g 食塩:3.17g	御飯 メバルの魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 うまい菜と平天の塩ポン和え すまし汁(しいたけ・白ねぎ) E:494kcal 蛋白:28.5g 脂質:13.2g 食塩:2.57g
計	E:1588kcal 蛋白:54.5g 脂質:51.0g 食塩:6.73g	E:1502kcal 蛋白:59.3g 脂質:40.7g 食塩:6.86g	E:1529kcal 蛋白:59.7g 脂質:38.0g 食塩:6.31g	E:1490kcal 蛋白:61.3g 脂質:38.6g 食塩:6.09g	E:1535kcal 蛋白:50.1g 脂質:45.6g 食塩:6.91g	E:1531kcal 蛋白:57.2g 脂質:46.4g 食塩:6.88g	E:1560kcal 蛋白:65.0g 脂質:47.8g 食塩:6.97g
日付	29	30	31				
朝A	御飯 チキンピカタ ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも) E:393kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.3g 食塩:1.96g	御飯 えびつみれの煮物 しろなのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:362kcal 蛋白:10.4g 脂質:6.5g 食塩:1.78g	御飯 ほうれん草のオムレツ 大根とピーマンの和え物 味噌汁(里芋・えのき) E:324kcal 蛋白:9.2g 脂質:3.6g 食塩:1.38g	<p>1月24日(水)夕食 『豆乳鍋』</p>  <p>豆乳は、約800年前に中国から伝わったと言われており、豆乳が本格的に広がり始めたのは20世紀半ばだそうです。豆乳鍋の認知は2000年以降に広がり、テレビなどの効果もあって人気が高まりました。豆乳の優しい風味が感じられる鍋をお楽しみください。</p>			
	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とコーンの和風トレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:473kcal 蛋白:19.6g 脂質:14.6g 食塩:2.05g	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) じゃがいもと昆布の煮物 コンソメスープ(うまい菜・ウインナー) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:586kcal 蛋白:15.2g 脂質:18.5g 食塩:2.94g	豚丼 大豆とちくわの煮物 白菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) E:604kcal 蛋白:24.0g 脂質:22.4g 食塩:2.64g				
お	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g				
夕	御飯 チンジャオロース かにシューマイ とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参) E:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.6g 食塩:2.36g	御飯 さばの塩焼き 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 E:565kcal 蛋白:23.1g 脂質:24.5g 食塩:2.61g	御飯 白身魚のグリル(オーロラソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(もやし・絹揚げ)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ) E:503kcal 蛋白:22.6g 脂質:17.1g 食塩:1.73g				
	計	E:1511kcal 蛋白:51.3g 脂質:47.2g 食塩:6.48g	E:1645kcal 蛋白:51.9g 脂質:51.7g 食塩:7.39g	E:1506kcal 蛋白:57.7g 脂質:43.2g 食塩:5.78g			

