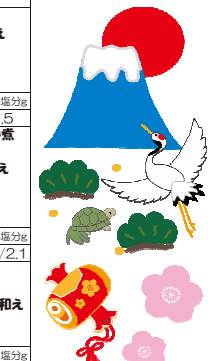




福祉A 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
朝食	あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!			1月1日 お雑煮 黒豆 つゆもの	1月2日 スクランブルエッグ チンゲン菜のみそ煮和え 昆布佃煮 みそ汁	1月3日 野菜入り揚げ焼き 大根七輪揚げ和え物 ビタミンふりかけ みそ汁	1月4日 サワラの和風焼き アロココロのゆずみそ和え いわし生煮魚ペースト みそ汁
栄養価				kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価				166/8.8/6.2/18.5/1.6	120/7.5/7.4/7.2/1.7	101/5.0/4.1/11.2/1.6	125/9.7/4.9/12.1/1.1
昼食	タイヘイ(株) 応接サポーター 林家たい平師匠			ちらし寿司 三種盛り 紅白おます すまし汁	赤魚のみそ焼き 高野豆腐の旨め煮 白菜の小海老和え すまし汁	とんかつ 豆乳がんもの煮物 きゅうりの梅和え みそ汁	餃子チンゲン菜の中華丼 つゆもの ゆずのみそ和え物 みそ汁 フルーイ(黄桃缶)
栄養価				kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価				212/9.4/4.1/34.5/3.8	225/18.0/9.3/16.4/1.7	277/11.6/13.9/25.3/2.5	237/10.5/11.4/22.6/2.0
夕食	迎春			勝すき煮 かひらアワーとインゲンのソテー みそ汁 フルーイ(みかん缶)	チキンピラフ じゃが芋とハムのソテー 海苔のソテーサラダ オニオンスープ	五目豆腐ハンバーグ キャベツとささみの塩煮 ごぼうのサラダ みそ汁	豚肉の甘辛炒め 千子 小松菜の山椒正油和え お吸い物
栄養価				kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価				279/13.0/14.5/26.3/2.3	252/10.5/15.6/22.7/3.4	289/10.8/18.4/23.9/2.1	242/12.6/12.9/19.7/3.9
朝食	1月5日 かぼちゃの煮物 ミートボール たいけい みそ汁	1月6日 ソーセージステーキ 菜の花のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	1月7日 七草風かゆ 餅巻 山菜のさっぱり和え	1月8日 ベーコンポテトバーグ 小松菜のサラダ ちりめん昆布 みそ汁	1月9日 赤魚とハムの塩煮 彩り焼き ねぎのみそふりかけ みそ汁	1月10日 豆腐おせ 白菜のゆず和え のり佃煮 みそ汁	1月11日 あじさんが焼き 大根とごぼうのさっぱり和え 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	182/7.9/6.8/22.6/1.7	162/7.1/11.9/8.0/1.7	124/6.2/7.3/8.1/1.4	101/4.9/2.9/13.9/1.7	104/5.9/6.0/8.0/1.8	99/4.6/5.6/8.1/1.4	129/5.6/7.0/11.0/1.4
昼食	鶏肉と大根のオイスター煮 じゃが芋とほうれん草のバター炒め ひじきサラダ みそ汁	黄金カレーのごま焼き ごぼうと人参のさんぴん キャベツのドレッシング和え みそ汁	年明けうどん チキンピラフ インゲンのサラダ フルーイ(バナナ缶)	助産アワのバター焼き チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	ヘルシー豆腐ハンバーグ シューマイ キャベツとパプリカのドレッシング和え フルーイ(みかん)	キタノメケの甘辛炒め かぼちゃのレーズン煮 かひらアワーのゆかり和え みそ汁	粒マスタード醤油ソースハンバーグ 車山の煮物 インゲンとセリナマのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	328/16.6/20.0/25.4/2.5	210/15.4/9.3/17.4/2.1	530/15.7/15.1/79.3/3.4	210/16.1/11.1/14.5/2.2	327/12.8/17.4/31.7/3.7	225/16.7/5.3/28.9/1.7	233/12.2/10.4/24.4/2.6
夕食	白金ダラの南蛮漬 かひらアワーとインゲンのソテー きゅうり白耳の中華和え 春雨スープ	照り焼きチキン 冬瓜の煮物 オクラのピーナツ和え みそ汁	アジの煮付け スナックエンドウのウインナー炒め 冷奴又は温奴 みそ汁	五穀ご飯 すき焼きとコロケ ひじきの煮物 白菜の玉子サラダ みそ汁	かに五島甘酢あん さつま芋の花がんも煮 人参のソテーサラダ みそ汁	チキンのチーズ焼き れんこんのひじき煮 きゅうりのおかか和え みそ汁	和風海鮮あんかけ丼 つゆもの ポテトソテー みそ汁 ヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	231/12.4/10.3/23.3/2.1	249/14.6/15.3/15.7/1.7	236/20.8/9.8/14.2/2.3	327/10.4/16.4/35.9/2.6	365/15.0/20.1/32.8/2.6	298/15.0/20.7/15.8/1.8	241/14.4/8.3/30.8/2.2
朝食	1月12日 白玉焼き 菜の花の和え物 昆布とあじのふりかけ みそ汁	1月13日 赤魚の揚げ焼き アロココロのソテー 梅干し みそ汁	1月14日 いわし入りハンバーグ ほうれん草のソテー たいけい みそ汁	1月15日 炒り玉子 きゅうりの梅和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	1月16日 ソーセージステーキ 大根のみそ煮和え うに風味ソース みそ汁	1月17日 アジの甘辛焼き 小松菜のみそ和え 納豆 みそ汁	1月18日 玉子焼き オクラのサラダ のり佃煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	136/8.5/8.9/6.9/1.5	129/9.2/6.5/9.2/1.7	171/7.3/10.8/12.5/1.5	121/7.5/7.2/6.6/1.7	164/6.0/11.3/9.1/2.0	155/14.3/7.1/9.9/1.5	166/8.5/10.0/11.3/1.7
昼食	白身アワビ 冬瓜と鶏ささみの旨め煮 スパゲティサラダ みそ汁	お赤飯 鶏肉の治部煮 焼いて食べる肉味噌いし 小松菜の中華和え すまし汁	シルバのごま油焼き 大根と竹輪の煮物 スナックエンドウの土佐和え みそ汁	豆腐の豚すき焼き キャベツのサラダ つゆもの みそ汁 いちごゼリー(あまおう)	白金アワビのソテー 卵の花 オクラの塩こんぶ和え みそ汁	鶏肉とキャベツのオイスター炒め かぼちゃの甘煮 トマトのマヨサラダ すまし汁	豚肉とごぼうのあんかけ 高野豆腐の旨め煮 インゲンのごま油風味 フルーイミックス
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	300/12.5/15.7/29.5/2.2	278/17.3/16.0/17.7/2.7	215/18.4/8.4/15.0/1.9	237/11.0/11.6/23.9/1.9	204/14.3/11.2/14.3/1.9	309/15.4/18.2/24.5/1.7	504/17.9/11.0/79.9/3.0
夕食	豚肉の野菜炒め なすの旨め煮 白菜のサラダ すまし汁	ハチマタの醤油焼き キャベツの花天煮 オクラのさっぱり和え みそ汁	豚肉の味噌チャーシュー炒め さつま芋のバター風味 サラダピーマン お吸い物	発芽玄米ご飯 ホクホク和風焼き ひじきの炒り煮 チンゲン菜のマヨ和え みそ汁	スパイスバターライス 臭だんごトーフ アロココロとささみのサラダ フルーイ(りんご)	赤魚の塩田焼き 白菜のさつま煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	さつま芋アワビと野菜コロケ 冬瓜と豆乳がんもの旨め煮 ほうれん草の小海老和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	275/12.8/16.7/19.8/2.3	215/15.6/10.7/14.5/2.4	338/12.9/14.6/41.4/4.1	255/15.5/14.5/17.1/2.2	247/11.0/11.5/28.7/2.5	276/15.0/14.1/22.2/2.2	288/13.9/12.6/31.1/2.7
朝食	1月19日 豆腐おせ キャベツとあじの炒め煮 ビタミンふりかけ みそ汁	1月20日 白菜とソテーのソテー 青のり天 あっさり海藻 みそ汁	1月21日 白玉焼き スナックエンドウのだし和え ビタミンふりかけ みそ汁	1月22日 野菜入り揚げ焼き ピーマンと油揚げの煮物 ちりめん昆布 みそ汁	1月23日 豆腐のひき肉包み キャベツのだし煮 いわし生煮魚ペースト みそ汁	1月24日 がんもの旨め煮 インゲンのおかか和え 豚ひき肉 みそ汁	1月25日 スクランブルエッグ アロココロのおかか和え えびとご みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	141/7.1/8.4/9.2/1.3	123/4.7/9.0/6.3/1.6	147/8.5/9.6/7.9/1.5	131/5.5/5.5/15.2/1.8	174/6.5/10.7/14.0/1.5	142/7.7/7.5/11.8/1.8	141/9.7/7.7/9.9/1.8
昼食	肉団子のみそ炒め 刺身昆布煮 小松菜の魚肉ソーセージサラダ すまし汁	アジのれんこんの甘辛炒め 春巻のチャップマン ポテトサラダ みそ汁	鶏肉の梅焼き ひじきの煮物 キャベツのゆずみそ和え すまし汁	五目豆腐ハンバーグ 白菜のちりみ煮 もやしとベーコンのサラダ みそ汁	ミニ菜めし きしごめ 鶏ごぼう チンゲン菜の山椒正油和え フルーイ(バナナ)	福井名物 焼きサバちらし寿司 星芋のちりみ煮 鮭の辛子和え すまし汁 チンゲン菜の山椒正油和え フルーイ(バナナ)	鶏肉のごま炒め 春巻と白菜の煮物 スナックエンドウのマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	250/10.1/12.5/26.8/2.9	351/15.7/17.3/36.5/2.0	247/14.6/12.2/20.2/2.0	239/11.3/12.9/20.8/2.1	323/10.4/6.8/55.9/3.5	276/10.4/10.8/33.7/2.6	289/14.7/18.7/18.5/2.0
夕食	冬のバター煎じ豆腐 パンキッシュ風 スナックエンドウのサラダ スープ	豚肉とごぼうの旨煮 ほうれん草のハム炒め なすのわさび和え みそ汁	カニクリームコロッケ 根菜の煮もの 海苔サラダ みそ汁	えび入りチキーン 車山の煮物 ほうれん草のピーナツ和え オニオンスープ	助産アワビの煮付け アロココロとハムのソテー かぼちゃのサラダ みそ汁	タントリーチキーン 焼き春巻 菜の花とごぼうのサラダ みそ汁	ビーフ豆腐煮 焼きチーズ トマトの甘酢和え 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g
栄養価	206/11.6/11.0/18.2/3.0	293/15.4/17.2/22.7/2.5	358/10.7/23.0/28.9/2.7	259/15.6/12.0/25.6/2.0	245/16.8/10.4/21.4/2.1	287/14.1/20.5/13.7/1.8	275/14.6/13.0/24.7/2.1
朝食	1月26日 あじさんが焼き 大根とごぼうのサラダ のり佃煮 みそ汁	1月27日 サワラの揚げ焼き オクラとアロココロの酢の物 おさかなどぼろ みそ汁	1月28日 豆腐おせ 冬瓜の煮物 ねぎのみそふりかけ みそ汁	1月29日 大豆煮 青のり天 梅干し みそ汁	1月30日 サバの塩焼き サバのわさび和え 大根のみそ汁 みそ汁	1月31日 小松菜のピーナツ和え 納豆 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	
栄養価	136/5.6/7.5/12.0/1.7	123/9.4/5.3/10.4/1.8	113/4.6/5.7/11.5/1.4	151/6.8/8.9/11.3/1.5	180/10.9/11.9/7.7/1.5	153/8.9/9.6/9.8/1.5	
昼食	キタノメケのソテー じゃが芋の炒め煮 春雨サラダ みそ汁	とんかつ ごぼうの旨め煮 香味シューマイ トマトときゅうりの和え物 みそ汁	黄金カレーのポテト ひじき煮 チンゲン菜のみそ煮和え みそ汁	えび入りチキーン ピーナツ炒め かひらアワーとソテーの中華和え 中華スープ	チキンステーキカクテルソース なすの煮物 オクラのおかか和え すまし汁	福井名物 焼きサバちらし寿司 星芋のちりみ煮 鮭の辛子和え すまし汁 チンゲン菜の山椒正油和え フルーイ(バナナ)	
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	
栄養価	270/15.8/12.7/26.5/1.9	338/16.6/22.9/17.7/2.8	187/15.0/8.6/14.2/2.3	267/15.3/16.5/15.8/1.8	329/13.5/17.8/29.9/2.2	289/17.5/16.2/19.6/2.1	
夕食	鶏肉の香味だし 小松菜の和え物 つゆもの みそ汁 フルーイ(オービル)	ホウケイのみそ漬焼き しらすと油揚げの煮びたし ごぼうのサラダ すまし汁	肉団子のごま炒め さつま芋の煮物 インゲンののみそ煮和え みそ汁	かひらアワーとソテーの中華和え 中華スープ	アジの山椒炒め 切干大根煮 スナックエンドウのさっぱり和え みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分/g	
栄養価	241/11.4/14.3/18.3/1.9	221/15.9/10.7/16.8/1.8	260/9.3/5.7/45.0/2.9	240/14.7/12.1/19.2/2.8	390/13.0/23.2/38.0/2.9	232/16.1/10.9/17.4/1.7	



※割合により、献立を変更する場合がございます。