

5

・敬老食



・年忘れの集い



・夕食（ごはん、みそ汁、ぶりの照り焼き  
肉じゃが、中華くらげ和え）



・ペースト食



5

# 予定献立表

<> = 選択食  
太白荘

基本[利用者]

令和4年1月1日～令和4年1月7日

	朝食	昼食	夕食	間食	栄養素
1月1日 (土)	[共]【元旦・おせち提供】 [共]ごはん [共]みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ) [共]おせち(赤魚・伊達巻・紅白蕎麥・昆布巻) [共]なめたけ和え	[共]赤飯 [共]すまし汁(花麩・しめじ) [共]鶏肉の松風焼き [共](スナッパえんどう) [共]おろし和え(いくら) [共]ウーロン茶	[共]ごはん [共]たらちり鍋 [共]中華煮 [共]栗きんとん [共]飲み物(4種選択)		エネルギー 1562 kcal 水分 982.7 g たんぱく質 69.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 8.3 g
1月2日 (日)	[共]ごはん [共]みそ汁(なめこ・油揚げ) [共]卵巻き(かに) [共](チンゲン菜のおひたし) [共]松前漬	[共]ちらし寿司 [共]すまし汁(まいたけ・ねぎ) [共]若鶏の二色巻き・しんじょう [共]いちご [共]ウーロン茶	[共]ごはん [共]みそ汁(じゃが芋・刻み麩) [共]金目鯛の西京漬 [共](揚げなす・絵馬かまぼこ) [共]豚肉と大根の煮物 [共]黒豆煮豆		エネルギー 1492 kcal 水分 611.5 g たんぱく質 65.0 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 8.9 g
1月3日 (月)	[共]ごはん [共]みそ汁(キャベツ・えのき) [共]味付けだんご [共](ほうれん草のおかか和え) [共]しそ巻き	[共]油揚げごはん [共]雑煮風汁 [共]豆腐天ぷら [共](木の葉南瓜) [共]水ようかん [共]ウーロン茶	[共]ごはん [共]みそ汁(わかめ・ねぎ) [共]油麩の卵とじ [共]エビつみれとかぶの煮物 [共]白菜の柚子びたし		エネルギー 1535 kcal 水分 755.7 g たんぱく質 53.3 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 7.8 g
1月4日 (火)	[共]ごはん [共]みそ汁(ふのり・大根) [共]納豆 [共]野菜と魚肉ソーセージのソテイ	[共]天津飯 [共]春雨スープ [共]フルーツあんみつ [共]ウーロン茶缶	[共]ごはん [共]みそ汁(かぶ・豆腐) [共]チキンソテーのデジンスかけ [共](粉ふき芋) [共]きんぴらごぼう [共]カリフラワーのカレーマヨ和え		エネルギー 1504 kcal 水分 838.5 g たんぱく質 59.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 7.3 g
1月5日 (水)	[共]ごはん [共]みそ汁(あさり・雪菜) [共]鮭の塩焼き [共](大根・人参おろし) [共]たいみそ	[共]ケチャップライスえびクリームソース [共]わかめスープ [共]マカロニサラダ [共]みかん [共]牛乳	[共]ごはん [共]キムチ鍋風煮 [共]にら卵 [共]もずくの酢の物		エネルギー 1473 kcal 水分 591.9 g たんぱく質 59.5 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 7.5 g
1月6日 (木)	[共]ごはん [共]みそ汁(椎茸・凍り豆腐) [共]ちぎり揚げ [共](小松菜のポン酢和え) [共]桜漬	[共]ごはん [共]かき卵汁 [共]豚肉のガーリック炒め [共]もやしのナムル [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁(とろろ昆布・ねぎ) [共]煮魚(赤魚) [共](オクラ) [共]ビーフン炒め [共]フルーチェ(りんご)		エネルギー 1625 kcal 水分 427.7 g たんぱく質 67.5 g 脂質 51.9 g 食塩相当量 8.8 g
1月7日 (金)	[共]ごはん [共]みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) [共]ラジウム卵 [共]おから炒り煮	[共]ホットドッグ [共]チーズ蒸しパン [共]ポテトスープ [共]チョレギサラダ [共]牛乳	[共]【七草粥】 [共]七草粥 [共]みそ汁(にら・卵) [共]鶏肉のみそ焼き [共](スナッパえんどう) [共]くるみ和え		エネルギー 1638 kcal 水分 490.0 g たんぱく質 64.3 g 脂質 57.4 g 食塩相当量 8.9 g

# 予定献立表

<> = 選択食

太白荘

基本[利用者]

令和4年1月8日～令和4年1月14日

	朝食	昼食	夕食	間食	栄養素
1月8日 (土)	[共]ごはん [共]みそ汁 (ふのり・里芋) [共] ロースハム [共] (アスパラ・オレンジ) [共] ふりかけ (野菜)	[共]シーフードカレー [共] コールスローサラダ [共] バナナチョコがけ [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁 (白菜・厚揚げ) [共]チンジャオロース [共]かぼちゃのミルク煮 [共]ねぎ納豆		エネルギー 1747 kcal 水分 544.6 g たんぱく質 58.8 g 脂質 52.7 g 食塩相当量 8.7 g
1月9日 (日)	[共]ごはん [共]みそ汁 (かぶ・麩) [共]いわし生姜煮 [共] (ほうれん草のお浸し) [A]梅干し [B]梅びしお	[共]豚丼 [共]肉団子の中華スープ [共]プリンアラモード [共]牛乳	[共]麦ごはん [共]けんちん汁 [共]千草焼き [共] (スナッパえんどう) [共]とろろ		エネルギー 1647 kcal 水分 620.6 g たんぱく質 70.3 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 7.6 g
1月10日 (月)	[共]ごはん [共]みそ汁 (豆腐・わかめ) [共]アンサンブルエッグ [共] (カリプロ・ミニトマト) [共]たくあん漬	[共]【成人の日】 [共]あなごちらし [共]すまし汁 (花麩・ねぎ) [共]彩り団子の煮物 [共]あんこ餅風ムース [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁 (じゃが芋・にら) [共]ポークチャップ [共]白菜とベーコンのコンソメ蒸し [共]白花煮豆		エネルギー 1609 kcal 水分 494.5 g たんぱく質 60.8 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 8.9 g
1月11日 (火)	[共]ごはん [共]みそ汁 (しめじ・油麩) [共]納豆 [共]切干大根の煮付	[共]塩ワンタンメン [共]花五目卵焼 [共] (トマト) [A]とらまんじゅう [B]みたらしムース [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁 (卵・玉ねぎ) [共]鶏つくね [共] (スナッパえんどう) [共]さつま芋のレモン煮 [共]きゅうり漬		エネルギー 1744 kcal 水分 580.1 g たんぱく質 61.0 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 8.5 g
1月12日 (水)	[共]ごはん [共]みそ汁 (油揚げ・白菜) [共]あじの塩焼き [共] (大根・人参おろし) [共]ゆずみそ	[共]みそすき丼 [共]すまし汁 (あんべい・雪菜) [共]マンゴーのヨーグルト和え [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁 (ねぎ・なめこ) [共]鶏肉の唐揚げ [共] (サラダ菜・オレンジ) [共]糸こんにゃくとたらこの炒り煮 [共]ほうれん草のごま和え		エネルギー 1618 kcal 水分 595.6 g たんぱく質 74.7 g 脂質 46.4 g 食塩相当量 8.4 g
1月13日 (木)	[共]ごはん [共]みそ汁 (ふのり・豆腐) [共]信田煮 [共] (チンゲン菜のおかか和え) [共]しば漬	[共]五目チャーハン [共]もやしの中華風スープ [共]焼きギョーザ [共] (トマト) [共]レアチーズケーキ風ムース [共]牛乳	[共]ごはん [共]ポークシチュー [共]きのこのバターソテー [共]生ハムサラダ		エネルギー 1588 kcal 水分 518.4 g たんぱく質 49.6 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 7.5 g
1月14日 (金)	[共]ごはん [共]みそ汁 (かぶ・麩) [共]厚焼卵 [共] (アスパラ・オレンジ) [共]のり佃煮	[共]ごはん [共]すまし汁 (まいたけ・ねぎ) [共]豚肉のしょうが風味炒め [共]あずき杏仁 [共]牛乳	[共]ねぎとろ丼 [共]みそ汁 (あさり・三つ葉) [共]ふろふき大根 [共]オクラ納豆		エネルギー 1543 kcal 水分 508.3 g たんぱく質 66.6 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 7.9 g

# 予定献立表

<> = 選択食

太白荘

基本[利用者]

令和4年1月15日～令和4年1月21日

	朝食	昼食	夕食	間食	栄養素
1月15日 (土)	[共]ごはん [共]みそ汁(厚揚げ・白菜) [共]れんこん入り肉団子 [共](小松菜のおひたし) [共]つぼ漬	[共]ビーフカレー [共]卵サラダ [共]いちごゼリー [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁(大根・椎茸) [共]マカロニグラタン [共]豚肉と里芋の煮物 [共]アスパラの辛子マヨ和え		エネルギー 1811 kcal 水分 570.2 g たんぱく質 59.8 g 脂質 55.8 g 食塩相当量 9.5 g
1月16日 (日)	[共]ごはん [共]みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ) [共]さばの味噌煮 [共](ほうれん草のお浸し) [共]しそ巻き	[共]親子丼 [共]すまし汁(そうめん・花麩) [共]パイナップル [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁(わかめ・ねぎ) [共]ハンバーグ [共](いんげん) [共]しらたきの金平 [共]アスパラのごまみそ和え		エネルギー 1681 kcal 水分 583.1 g たんぱく質 66.7 g 脂質 51.9 g 食塩相当量 8.9 g
1月17日 (月)	[共]ごはん [共]みそ汁(キャベツ・豆腐) [共]プレーンオムレツ [共](ブロッコリー・ミニトマト) [共]鮭フレーク	[共]【おはぎ提供】 [共]おはぎ(あんこ・ずんだ・みたらし) [共]舞茸汁 [共]かぶと海老つみれの煮物 [共]みかん [共]牛乳	[共]ごはん [共]のっぺい汁 [共]かれいのタルタルソースかけ [共]小松菜のくるみ和え		エネルギー 1738 kcal 水分 668.7 g たんぱく質 72.3 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 8.1 g
1月18日 (火)	[共]ごはん [共]みそ汁(なめこ・油揚げ) [共]納豆 [共]野菜とウインナーのソテー	[共]カレーパン [共]ジャムサンド(マーマレード) [共]わかめスープ [共]グリーンサラダ [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁(ふのり・玉ねぎ) [共]チキンナゲット [共](サラダ菜・オレンジ) [共]さつま芋の煮物 [共]冷やっこ		エネルギー 1706 kcal 水分 445.4 g たんぱく質 52.6 g 脂質 67.3 g 食塩相当量 8.2 g
1月19日 (水)	[共]ごはん [共]みそ汁(あさり・三つ葉) [共]ほっけの塩焼き [共](大根・人参おろし) [共]たいみそ	[共]牛丼 [共]すまし汁(油麩・いわのり) [共]コーヒーゼリー [共]牛乳	[共]ごはん [共]シーフードシチュー [共]マロニーチャプチェ [共]生ハムサラダ		エネルギー 1632 kcal 水分 627.6 g たんぱく質 69.6 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 8.4 g
1月20日 (木)	[共]ごはん [共]みそ汁(椎茸・凍り豆腐) [共]京風シューマイ [共](チンゲン菜のお浸し) [共]かつば漬	[A]スパゲッティナポリタン [B]スパゲッティミートソース [共]白菜とちくわのサラダ [共]バナナチョコがけ [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁(大根・わかめ) [共]たらのマヨネーズ焼き [共](いんげん) [共]あずき南瓜 [共]中華くらげ和え		エネルギー 1508 kcal 水分 604.0 g たんぱく質 55.6 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 8.2 g
1月21日 (金)	[共]ごはん [共]みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) [共]ベーコンエッグ [共](アスパラ・オレンジ) [共]ふりかけ(焼き肉)	[共]【2係12名食止め】 [共]ごはん [共]すまし汁(はんぺん・三つ葉) [共]焼きとり風炒め [共]ほうれん草の黒ごま和え [共]甘酒缶	[共]ごはん [共]みそ汁(とろろ昆布・ねぎ) [共]マーボー豆腐 [共]きのこしぐれ煮 [共]大根のツナマヨ和え		エネルギー 1541 kcal 水分 545.7 g たんぱく質 57.2 g 脂質 41.1 g 食塩相当量 8.5 g

# 予定献立表

<> = 選択食

太白荘

基本[利用者]

令和4年1月22日～令和4年1月28日

	朝食	昼食	夕食	間食	栄養素
1月22日 (土)	[共] ごはん [共] みそ汁 (キャベツ・厚揚げ) [共] 味付けだんご [共] (小松菜のおかか和え) [共] すじこ	[共] ピラフ [共] さつまいのポタージュ [共] 彩り海藻サラダ [共] ババロア [共] 牛乳	[共] ごはん [共] すきやき風煮 [共] にら卵 [共] オクラ納豆		エネルギー 1602 kcal 水分 506.7 g たんぱく質 55.7 g 脂質 51.5 g 食塩相当量 6.5 g
1月23日 (日)	[共] ごはん [共] みそ汁 (かぶ・刻み麩) [共] さんまレモン煮 [共] (ほうれん草のお浸し) [共] のり佃煮	[共] ハヤシライス [共] さっぱりスパサラダ [共] りんごのコンポート [共] 牛乳	[共] ごはん [共] みそ汁 (三つ葉・卵) [共] お好み焼 [共] がんもの煮物 [共] 白菜キムチ漬		エネルギー 1683 kcal 水分 533.3 g たんぱく質 60.0 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 8.9 g
1月24日 (月)	[共] ごはん [共] みそ汁 (しめじ・油麩) [共] スペイン風ベイクドエッグ [共] (カリフラワー&ブロッコリー・ミニトマト) [共] 昆布野沢菜	[共] カツ丼 [共] すまし汁 (あんぱい・ねぎ) [共] フルーツあんみつ [共] 牛乳	[共] ごはん [共] みそ汁 (ふのり・里芋) [共] すずきのピザ焼き [共] 五目きんぴら [共] マッシュポテト		エネルギー 1670 kcal 水分 469.2 g たんぱく質 58.8 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 9.0 g
1月25日 (火)	[共] ごはん [共] みそ汁 (豆腐・わかめ) [共] 納豆 [共] いかつみれと野菜の煮物	[共] ひじきご飯 [共] すまし汁 (まいたけ・生麩) [共] 彩り野菜の卵焼き [共] (トマト) [A] ミニエクレア [B] プリン [共] 牛乳	[共] ごはん [共] みそ汁 (さつまいも・もやし) [共] 鶏肉の照り焼き [共] (サラダ菜・オレンジ) [共] ぜんまいの煮付 [共] 三色豆煮		エネルギー 1607 kcal 水分 424.0 g たんぱく質 63.2 g 脂質 42.9 g 食塩相当量 8.0 g
1月26日 (水)	[共] ごはん [共] みそ汁 (三つ葉・なめこ) [共] さばの塩焼き [共] (大根・人参おろし) [共] ゆずみそ	[共] オムライス [共] もずくスープ [共] カニと大豆のサラダ [共] 水ようかん [共] 牛乳	[共] ごはん [共] みそ汁 (油揚げ・小松菜) [共] 煮込みおでん [共] 野菜と豚肉のカレー炒め [共] 白菜の浅漬		エネルギー 1638 kcal 水分 552.0 g たんぱく質 66.1 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 9.5 g
1月27日 (木)	[共] ごはん [共] みそ汁 (椎茸・凍り豆腐) [共] ちぎり揚げ [共] (チンゲン菜のボン酢和え) [共] めかぶ	[共] 焼そばパン [共] あんまん [共] かぶときのこのスープ [共] 白菜のコールスローサラダ [共] 牛乳	[共] ごはん [共] みそ汁 (卵・たまねぎ) [A] レバニラ炒め [B] 豚ニラ炒め [共] 里芋のえびあんかけ [共] 卵豆腐		エネルギー 1677 kcal 水分 568.0 g たんぱく質 63.8 g 脂質 55.1 g 食塩相当量 9.0 g
1月28日 (金)	[共] ごはん [共] みそ汁 (とろろ昆布・ねぎ) [共] 目玉焼き風オムレツ [共] (アスパラとツナ和え) [共] たくあん漬	[共] ごはん [共] 肉団子スープ [共] 鶏肉のにんにく醤油炒め [共] かぼちゃマッシュ [共] 牛乳	[共] ごはん [共] きりたんぽ鍋 [共] ビーフン炒め [共] オクラ納豆		エネルギー 1600 kcal 水分 528.7 g たんぱく質 63.4 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 6.1 g

# 予定献立表

<> = 選択食  
太白荘

基本[利用者]

令和4年1月29日～令和4年1月31日

	朝食	昼食	夕食	間食	栄養素
1月29日 (土)	[共]ごはん [共]みそ汁 (大根・舞茸) [共]豆腐そぼろ包み [共] (小松菜のおひたし) [A]梅干し [B]梅びしお	[共]シーフードカレー (甘辛選択) [共]卵サラダ [共]キウイ [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁 (あさり・三つ葉) [共]焼き肉風炒め [共]切り干し大根の煮付け [共]とろろ		エネルギー 1584 kcal 水分 557.8 g たんぱく質 55.9 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 9.6 g
1月30日 (日)	[共]ごはん [共]みそ汁 (白菜・刻み麩) [共]いわし生姜煮 [共] (ほうれん草のおかか和え) [共]しそ巻き	[共]キムチチャーハン [共]ワンタンスープ [共]厚焼卵 [共] (トマト) [共]みかんゼリー [共]牛乳	[共]かき揚げ丼 [共]味噌汁 (厚揚げ・大根) [共]湯豆腐 [共]柚子びたし		エネルギー 1650 kcal 水分 540.5 g たんぱく質 58.8 g 脂質 55.2 g 食塩相当量 7.9 g
1月31日 (月)	[共]ごはん [共]みそ汁 (雪菜・えのき) [共]卵巻き (かに) [共] (ブロッコリー・オレンジ) [A]味付のり [B]のり佃煮	[共]醤油ラーメン [共]肉焼売・野菜焼売 [共]マンゴー [共]牛乳	[共]ごはん [共]みそ汁 (わかめ・ねぎ) [共]鮭の照り焼き [共] (大根おろし・ねぎ) [共]じゃが芋の甘辛煮 [共]アスパラと蒸し鶏のポン酢和え		エネルギー 1624 kcal 水分 689.7 g たんぱく質 66.5 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 8.5 g
					エネルギー 0 kcal 水分 0.0 g たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g
					エネルギー 0 kcal 水分 0.0 g たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g
					エネルギー 0 kcal 水分 0.0 g たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g
					エネルギー 0 kcal 水分 0.0 g たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g