2017年 1月 上井草ふれあいの家 予定献立表

★ひとことメモ

・寒さに負けない体作り 寒さに負けない4つの栄養素

1月8日(日)

お休み





1月10日(火)

ご飯

味噌汁

さわらの山椒焼き

かぼちゃの含め煮





1.	たんぱく質	(肉・魚・豆・	たまご)	血や筋肉を作り寒さに対する抵抗力を高めます

2. 適度な脂肪(油・バター)少しの量でたくさんのエネルギーとなります

海老チャーハン

中華スープ

しゅうまい

ナムル

果物

3. ビタミンC (野菜・果物) 寒さを防ぐホルモンの働きを助け、疲労回復に役立ちます

4. ビタミンA (レバー・人参・かぼちゃ) 喉や鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます

1月9日(月)

	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
	ばら散らし寿司	ご飯	ご飯	七草粥
	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	清汁
	高野豆腐の炊き合わせ	チンジャオロース	かれいの梅じそ焼き	鶏肉の味噌漬け焼き
-	果物	もやしと人参の酢の物	れんこんの煮物	長芋の煮物
'	かぶの塩昆布和え	杏仁フルーツ	果物	キャベツの磯和え
-		水餃子	花野菜サラダ	果物 七草
す		ブッセケーキ	マドレーヌ	どらやき
	Iネルギー:577kcal タンパク:25.4g	Iঝ다 -:631kcal タンパク :24.7g	Iネルギー:584kcal タンパク:18.9g	Iネルギー:608kcal タンパク:23.9g
	脂質:10.8g 塩分:3.3g	脂質:17.2g 塩分:3.3g	脂質:15.1g 塩分:3.2g	脂質:10.4g 塩分:2.9g
	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
	ご飯	さつま芋ご飯	ご飯	五目ご飯
	かき玉汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	鶏肉のくわ焼き	さばの生姜焼き	豚ロースときのこのトマト煮	赤魚と野菜の吹き寄せ蒸し
	提げだし, 一一位	いんげんのくるみ和え	ポテトサラダ	茶碗蒸し
	果物 鏡開き	果物	果物	果物
	きゅうりとわかめのサラダ	ごぼうの炒め物	干し海老と野菜のソテー	畑菜のごまドレッシング和え
	おしるこ	グレープゼリー	スイスロール	黒糖むしパン
7g	ɪネルギ∹603kcal タンパク:22.3g	፲ネルギ-:613kcal タンパク:19.8g	፲ネルギ-:616kcal タンパク:19.9g	ɪネルギ∹588kcal タンパク:29.3g
g	脂質:12.1g 塩分:3.3g	脂質:15.6g 塩分:3.2g	脂質:17.3g 塩分:3.3g	脂質:12.9g 塩分:3.0g
	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
	ご飯、	サンドウィッチ	菜飯、	かつ丼
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	シルバーの野菜あんかけ	クリームシチュー 果物	銀鮭の塩焼き しらたきのたらこ和え	ひじきと竹輪の煮物果物
	畑菜とえびの炒め物 果物	^{未初} アスパラとほたてのソテー	果物	未初 春菊と椎茸の和え物
	スが いんげんの梅肉和え		きのことあさり炒め	日初に住兵の和人物
	カステラ	梅ようかん	きみしぐれ	フルーツキャロットゼリー
3g	Iネルギー:588kcal タンパク:23.5g	ɪネルギ-:578kcal タンパク:23.4g		ɪネルギ-:637kcal タンパク :21.8g
g	脂質:14.7g 塩分:3.3g	脂質:17.5g 塩分:3.3g	脂質 :15.3g 塩分 :3.3g	脂質:16.5g 塩分:3.3g
	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
	ポークカレー	ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯
	コンソメスープ フレンチサラダ	味噌汁		味噌汁
	温神漬け	ぶりの梅煮 なすの生姜醤油和え	若鶏のネギ塩蒸し がんもの煮物	カジキのソテー 和風ソース 小松菜のピーナツ和え
	果物	なりの工女音/川化 里物	果物	果物
		果物茶福豆煮	きゅうりサラダ	里芋の煮物
	フルーチェ(ゆず)	だいもき	和風パンケーキ	享ようかん
3g	Iネルギー:588kcal タンパク:20.0g	Iネルギー:603kcal タンパク:22.1g		Iネルギー:629kcal タンパク:22.0g
g	脂質:15.4g 塩分:2.9g	脂質:12.3g 塩分:2.8g	脂質:15.0g 塩分:3.0g	脂質:10.5g 塩分:3.1g

腊質:12.9g 塩分:3.3g 脂質:11.8g 塩分:2.9g 1月15日(日) 1月16日(月) 1月17日(火) ご飯 味噌汁		揚げない大学芋風	人参のピーナツ和え	
指質:12.9g 塩分:3.3g 指質:11.8g 塩分:2.9g		桃まんじゅう	ワッフル	Ţ
1月15日(日) 1月16日(月) 1月17日(火) ご飯 「味噌汁 「ほっけのみりん醤油焼き 精進揚げ 果物 古(フリン こままんじゅう コネドー・644kcal タンパク:22.3g 脂質:21.0g 塩分:3.0g 脂質:17.8g 塩分:3.2g 塩分:3.3g 塩分:3.2g 塩分:3.3g 塩分:3.2g 塩分:3.3g 塩分:3.2g ムガン・3.2g ムガン・3.2g ムガン・3.2g ムガン・3.2g ムガン・3.2g ムガン・3.2g ムガン・3.2g ムガ		ɪネルギ∹649kcal タンパク:25.1g	Iネルギー:572kcal タンパク:21.7g	Ţ:
でしている。 では、		脂質:12.9g 塩分:3.3g	脂質:11.8g 塩分:2.9g	
味噌汁 日本	1月15日(日)			Ī
1月22日(日)1月23日(月)1月24日(火)ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ 果物 ごぼうと人参の金平 エクレア 「ネルギー:645kcal タンパク :22.6g 脂質 :15.4g 塩分 :2.8g「ネルギ-:621kcal タンパク :18.3g 脂質 :18.2g 塩分 :3.3g1月29日(日)1月30日(月)1月31日(火)ご飯 清汁 さばの揚げおろし煮 根菜の味噌炒めご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 玉ねぎとえびのマリネ	お休み	味噌汁 ほっけのみりん醤油焼き 精進揚げ 果物 もやしのおかか和え ブリン エネルギー:616kcal タンパク:22.3g	中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁フルーツ 春巻きのあんかけ ごままんじゅう エネルギー:644kcal タンパク:17.3g	
で飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 天ぷらの盛り合わせ さつま芋サラダ 刻み昆布の炒り煮 果物 ごぼうと人参の金平	1月22日(日)			ť
脂質:15.4g 塩分:2.8g 脂質:18.2g 塩分:3.3g 1月29日(日) 1月30日(月) 1月31日(火) ご飯 清汁 さばの揚げおろし煮 根菜の味噌炒め 玉ねぎとえびのマリネ	お休み	味噌汁 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ 果物 ごぼうと人参の金平 エクレア	味噌汁 天ぷらの盛り合わせ 刻み昆布の炒り煮 果物 ほうれん草の辛子和え カスタードケーキ	
1月29日(日)1月30日(月)1月31日(火)ご飯 清汁 さばの揚げおろし煮 根菜の味噌炒めご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 玉ねぎとえびのマリネ		_		
ご飯 ご飯 ご飯 コンソメスープ	1月29日(日)			ť
<u>果物 ジャーマンポテト 酒まんじゅう いちごババロア </u>	お休み	ご飯 清汁 さばの揚げおろし煮 根菜の味噌炒め 菊花和え 果物 酒まんじゅう エネルギー:615kcal タンパク:22.0g	コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 玉ねぎとえびのマリネ 果物 ジャーマンポテト いちごババロア エネルギー:636kcal タンパク:24.8g	

1月1日(日)~1月3日(火)までお休みをさせていただきま



社会福祉法人サンフレンズ 高齢者在宅サービスセンター 上井草ふれあいの家 電話 03(3394)9831

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。