	**************************************	献立だより 20	•		ご飯・お粥ともにユニット	去人和光会 地域密着型介護老人福祉 すべて厨房炊飯	施設なごみ ご飯のみ厨房炊飯
日付朝	月 II月2日(日)昼食 栗ごはん 十三夜	火       月4日(火)昼食   ちらし寿司	水     月6日(木)夕食 寄せ鍋	木 	â	土 バターロール・ジャム もやしとちくわの香味ドレサラダ うまい菜とベーコンのトマト煮 コンソメスープ	日 2 ごはん ミートオムレツ 納豆 納豆禁:豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
昼						ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 大根と豚肉の金平 キャベツと油揚げの白ごま和え 味噌かきたま汁	栗ごはん ホッケのたれ焼き 卯の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁
お -	月で、「後の月」と呼ばれ、 十五夜に次いで美しい月だと 言われています。十三夜は、	える魚は産卵期を迎えたり、 脂が乗ってきたり、肉厚に	と言われています。各地域で 手に入る食材を生かしたり、	太平燕 (タイピーエン) は、 熊本県の郷土料理で、中華風 の春雨スープです。明治時代 に中国から伝わり、具材に使		黒糖まんじゅう(白あん) B::パインゼリー ごはん 銀ひらすの西京焼き	キャラメルマドレーヌ B:ぶどうゼリー ごはん 八宝菜
9 1	ることから「栗名月」「豆名 月」とも呼ばれます。十三夜 は栗御飯です。どうぞご賞味	す。いつもと違う寿司ネタ	味付けにも決まりがないので 各地域や家庭で多様な味わい を生み出すことができます。	用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華 風スープです。	M	ふかしじゃがいも(コーン) スパゲティサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	絹揚げとグリーンピースの煮物味噌汁(大根・小松菜) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ
計	3	4	5	6	7		エネ 1546 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 42.6 g 食塩 5.64 g
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	チンゲン菜と豚肉の煮物 中華スープ	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	豆乳ロールパン・ジャム だし巻き卵 いんげんのおから和え 特製ココア コンソメスープ	ではん ブレーンオムレツ(きのこソース) もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根葉)	キャベツとベーコンの煮物 コーンスープ	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツのピーナッドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)
昼	鶏肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐のサイコロ煮	キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ (和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根と大根葉のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ではん さけのクリームソースかけ 里芋と油揚げの煮物 キャベッとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	<b>鶏肉のキーマカレー</b> 大根の香味ドレサラダ 黄桃缶のピーチジュレ		ごはん さばの塩焼き 絹揚げの煮物 もやしとちくわの大葉ドレサラタ 味噌かきたま汁
お		B:青りんごゼリー		お菓子 B:Ca入りプリン	紅茶パウンドケーキ B:紅茶ゼリー	あんシュー(こしあん) B:きなこゼリー	クリームブッセ B:チョコゼリー
夕 7	ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)いりこ風味	絹揚げの煮物 ほうれん草となめこの塩ポン和え 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て	すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ではん 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 洋なし缶	ではん さわらの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・しいたけ)	小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパント゚レサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立っ
計	エネ  5 8 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 50.1 g 食塩 6.55 g 月	エネ 1485 kcal 蛋白 49.7 g 脂質 51.9 g 食塩 8.51 g 火	エネ 1487 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 46.6 g 食塩 5.89 g 水	エネ   484 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 36.4 g 食塩 5.3 l g 木	エネ 1604 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 54.3 g 食塩 6.5 g 金	エネ 1509 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 47.5 g 食塩 6.97 g 土	エネ 1505 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 49.4 g 食塩 6.24 g
日付	10	へ    オレンジビールパン	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	バ   13   豆乳ロールパン・ジャム	14 ごはん	15 バターロール・ジャム	16  ごはん
朝	磯巻き卵 大根と平天の豆乳和え	大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) しろなとウインナーの煮物	こはん ハムチーズピカタ キャベッとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ) ごはん	豆丸ロールフ・フャム 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え コンソメスープ まきばの空牛乳 親子丼	千草焼き	もやしの香味ドレサラダ ごぼうと鶏肉のカレー煮 りんごゼリー まきばの空牛乳	ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げの麹ナムル和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のレモン風味	絹揚げの炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物		焼きあじの南蛮漬け 昆布大豆煮	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	豚肉の塩ダレ炒め ーロがんもの煮物 しろなとちりめんの麦味噌和え
お	B:キャラメルゼリー	B:黒糖水ようかん	B: グレープゼリー	柿ミックスゼリー	おしるこ(あられ)	チョコワッフル B:ホワイトサワーゼリー	酒まんじゅう B: キャラメルぜりー
夕言	ごはん 眼ひらすのグリル(野菜ソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんとコーンのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	卯の花 ブロッコリーのたらこマヨサラダ	切干大根の煮物	れんこんと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げのわさび和え	ではん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(白菜・小松菜)	ごはん 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味
日付	脂質 41.3 g 食塩 9.08 g <b>I7</b>	エネ 1426 kcal 蛋白 47.9 g 脂質 46.2 g 食塩 7.3 g I8	脂質 43.4 g 食塩 6.52 g	脂質 33.8 g 食塩 5.63 g 20	脂質 32 g 食塩 6.53 g	22	脂質 42.5 g 食塩 5.7 g
朝 =	鷄の炭焼き風味 キャベツの塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	いんげんと平天の白ごま和え コンソメスープ ヨーグルト	カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	中華スープ	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	豆乳ロールパン(りんごチップ) ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) 豆と豚肉の洋風煮 コンソメスープ	チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(白菜・あさり)
昼	れんこんと油揚げの炒め生酢	もやしとピーマンの炒め物 大根とコーンの大葉ドレサラダ		ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 はちみつねり梅	ごはん ホキの唐揚げ(中華あん) えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理]	ボークカレー キャベツとツナのマリネ マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌かきたま汁
お日	B:いちごミルクゼリー	B:メロンゼリー	コーヒーゼリー ホイップ添え	B:オレンジゼリー	ババロア(紅茶風味)	黒糖まんじゅう(こしあん) B:グレープゼリー	スイートボテト B:チョコゼリー
9 1	小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの和え物 すまし汁(白菜・人参)	白菜の浅漬け	ではん ハンパーグ(きのこソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とニラの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ではん おでん 白菜と鶏肉のとろみ炒め きざみ高菜	ごはん 牛肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ
日付	指頁 53.7 g 限温 5.71 g 24	エネ 1543 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 49.5 g 食塩 8.65 g 25	<u>相負 47 g 良塩 5.92 g</u> <b>26</b>	エネ  537 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 57.2 g 食塩 8.04 g 27	エネ 1513 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 42.6 g 食塩 6.32 g 28	超貝 39.4 g 長塩 6.1 g	脂頁 39.6 g 限温 5.6 g
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの白ごま和え	蒸しパン 5品目具材の玉子焼き じゃがいもと鶏肉の煮物	ごはん	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 いんげんとウインナーの洋風煮 豆乳飲料紅茶	ごはん チキンピカタ 白菜と平天の和え物 味噌汁(大根葉・里芋)	バターロール・ジャム プロッコリーとちくわのピーナツ和え キャベツと豚肉の煮物 コンソメスープ	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・人参)
R I	いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・椎茸) いりこ風味	高野豆腐と豚肉のサイコロ煮	<mark>ねぎとろ井</mark> 大豆とこんにゃくの煮物 コールスローサラダ 茶碗素し(ぎんなん・なると)	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) たけのことふきの炒り煮 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとニラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味	ごはん 豚肉の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 自味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ
			もっちりたい焼きあん B: 黒糖水ようかん	みるくまんじゅう(白あん) B:梅ゼリー	バウムクーヘン B:青りんごゼリー		きなこシフォンカップケーキ B:きなこゼリー
夕月	豚肉と絹揚げの炒め煮 トャベツとちくわの香味ドレサラダ すまし汁(花麩)	キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(おくら・巻麩) 胡瓜の浅漬け	すまし汁(白菜・しろな) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(油揚・わかめ) 白味噌仕立て	すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ヨーグルト(マンゴーソース)	味噌汁(白菜・絹揚げ)
計	エネ 1482 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 55.2 g 食塩 7.56 g	エネ  485 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 55.l g 食塩 6.8l g	エネ I532 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 4I.9 g 食塩 6.8I g	エネ 1542 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 40.5 g 食塩 6.23 g	エネ 1480 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 52.1 g 食塩 7.1 g	エネ 1453 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 52.1 g 食塩 6.29 g	エネ  493 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 44.l g 食塩 5.94 g