



2018年 1月 上井草ふれあいの家 予定献立表



～おせち料理について～

おせち料理は、年神様を物静かに迎える為の日持ち料理で、江戸中期以降に生まれたと言われて
ています。

めで鯛、よろ昆布など縁起をかついだ料理が多く、山の幸あり、海の幸ありで栄養のバランス
が良い事も特徴です。体によい食事として、世界的にも有名な和食の総決算がおせち料理と言え
るようです。

一年の計は元旦にあり、バランスの良い食生活で、健康的に過ごしたいものです。

1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)				
ばらちらし寿司 味噌汁 炊き合わせ 果物 キャベツの塩昆布和え 干支まんじゅう I補† -:572kcal ｸﾞﾊﾞｸ:24.4g 脂質 :10.9g 塩分 :3.3g	ご飯 わかめスープ チンジャオロース もやしと人参の酢の物 杏仁フルーツ 水餃子 ブッセケーキ I補† -:611kcal ｸﾞﾊﾞｸ:22.8g 脂質 :17.0g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 カレイの梅じそ焼き れんこんの煮物 果物 小松菜とあさりの和え物 どらやき I補† -:589kcal ｸﾞﾊﾞｸ:21.1g 脂質 :10.8g 塩分 :3.3g				
1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
お休み	海老チャーハン 中華スープ しゅうまい ナムル 揚げない大学芋風 シュークリーム I補† -:626kcal ｸﾞﾊﾞｸ:25.0g 脂質 :14.7g 塩分 :3.1g	かつ丼 味噌汁 ひじきと竹輪の煮物 果物 ほうれん草の和え物 雪見うさぎまんじゅう I補† -:637kcal ｸﾞﾊﾞｸ:22.9g 脂質 :13.1g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き かぼちゃの含め煮 野沢菜漬け 果物 ワッフル I補† -:554kcal ｸﾞﾊﾞｸ:21.1g 脂質 :11.2g 塩分 :3.1g	ご飯 かきたま汁 鶏肉のくわ焼き 揚げ出し豆腐 かぶの和風ドレッシング 和え 果物 おしるこ I補† -:617kcal ｸﾞﾊﾞｸ:22.2g 脂質 :13.2g 塩分 :3.0g	十五穀米 味噌汁 さばのしょうが焼き いんげんのくるみ和え 果物 ごぼうの炒め物 グレープゼリー I補† -:647kcal ｸﾞﾊﾞｸ:20.7g 脂質 :15.3g 塩分 :3.1g	ご飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 ポテトサラダ 果物 野菜入りスクランブルエッグ スイスロール I補† -:642kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.2g 脂質 :18.4g 塩分 :3.3g
1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
お休み	子キンカレー オニオンスープ シーザーサラダ 福神漬け ヨーグルト 黒糖蒸しパン I補† -:592kcal ｸﾞﾊﾞｸ:19.0g 脂質 :18.7g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 カレイのとろろ蒸し さつま芋のそぼろ煮 白菜のポン酢和え 果物 プリン I補† -:646kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.1g 脂質 :11.6g 塩分 :3.2g	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 にら玉 果物 もやしの中華和え もみじまんじゅう I補† -:590kcal ｸﾞﾊﾞｸ:21.2g 脂質 :15.1g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 果物 ブロッコリーとホタテの塩炒め カステラ I補† -:589kcal ｸﾞﾊﾞｸ:22.8g 脂質 :10.9g 塩分 :3.3g	サンドウィッチ コーンスープ ロールキャベツ 果物 マカロニサラダ 芋ようかん I補† -:599kcal ｸﾞﾊﾞｸ:21.3g 脂質 :18.7g 塩分 :3.3g	菜飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白滝のたらこ和え 果物 茶福豆煮 レアチーズケーキ I補† -:627kcal ｸﾞﾊﾞｸ:24.0g 脂質 :18.4g 塩分 :3.2g
1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 ほっけのみりん醤油焼き なすの揚げ浸し 果物 卵の花炒り煮 オレンジゼリー I補† -:595kcal ｸﾞﾊﾞｸ:20.0g 脂質 :17.6g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 果物 切り干し大根の煮物 エクレア I補† -:610kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.0g 脂質 :14.9g 塩分 :3.3g	ゆかりご飯 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ きざみ昆布の炒り煮 果物 キャベツとハムの辛子和え カスタードケーキ I補† -:615kcal ｸﾞﾊﾞｸ:16.4g 脂質 :16.5g 塩分 :3.2g	豚肉カレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬け 果物 フルーチェ(ピーチ) I補† -:646kcal ｸﾞﾊﾞｸ:20.9g 脂質 :17.7g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 ぶりの梅煮 白和え 果物 里芋の煮物 たいやき I補† -:610kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.5g 脂質 :14.0g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 豚肉のやわらか煮 白菜の柚香和え 果物 ツナと野菜炒め 和風パンケーキ I補† -:561kcal ｸﾞﾊﾞｸ:22.7g 脂質 :13.5g 塩分 :3.2g
1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
お休み	ご飯 味噌汁 若鶏の照焼 茶碗蒸し ほうれん草の辛し和え 果物 梅ようかん I補† -:581kcal ｸﾞﾊﾞｸ:25.1g 脂質 :12.5g 塩分 :3.1g	麦ご飯 清汁 さばの揚げおろし煮 なすの味噌炒め とろろ芋 果物 キャラメルケーキ I補† -:648kcal ｸﾞﾊﾞｸ:25.4g 脂質 :21.9g 塩分 :3.0g	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 玉ねぎと海老のマリネ 果物 ジャーマンポテト いちごババロア I補† -:632kcal ｸﾞﾊﾞｸ:24.8g 脂質 :19.0g 塩分 :3.3g			

・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。

1月1日(月)～1月3日(水)までお休みをさせていただきます



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