

# 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



- 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
- 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
- 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
- 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<br>味噌汁<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>果物<br>かぶの塩昆布和え            |  | ご飯<br>わかめスープ<br>チンジャオロース<br>もやしと人参の酢の物<br>杏仁フルーツ<br>水餃子  |  | ご飯<br>味噌汁<br>かれいの梅じそ焼き<br>れんこんの煮物<br>果物<br>花野菜サラダ   |  | 七草粥<br>清汁<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>長芋の煮物<br>キャベツの磯和え<br>果物  |  |
| 干支まんじゅう<br>I補† :-577kcal 卵パ† :25.4g<br>脂質 :10.8g 塩分 :3.3g |  | ブッセケーキ<br>I補† :-631kcal 卵パ† :24.7g<br>脂質 :17.2g 塩分 :3.3g   |  | マドレーヌ<br>I補† :-584kcal 卵パ† :18.9g<br>脂質 :15.1g 塩分 :3.2g   |  | 七草<br>I補† :-608kcal 卵パ† :23.9g<br>脂質 :10.4g 塩分 :2.9g   |  |
| 1月8日(日)   |  | 1月9日(月)  |  | 1月10日(火)  |  | 1月11日(水)   |  |
| お休み   |  | 海老チャーハン<br>中華スープ<br>しゅうまい<br>ナムル<br>果物<br>揚げない大学芋風<br>桃まんじゅう<br>I補† :-649kcal 卵パ† :25.1g<br>脂質 :12.9g 塩分 :3.3g |  | ご飯<br>味噌汁<br>さわらの山椒焼き<br>かぼちゃの含め煮<br>果物<br>人参のピーナツ和え<br>ワッフル<br>I補† :-572kcal 卵パ† :21.7g<br>脂質 :11.8g 塩分 :2.9g          |  | ご飯<br>かき玉汁<br>鶏肉のくわ焼き<br>揚げだし豆腐<br>果物<br>きゅうりとわかめのサラダ<br>おしるこ<br>I補† :-603kcal 卵パ† :22.3g<br>脂質 :12.1g 塩分 :3.3g                  |  |
| 1月15日(日)  |  | 1月16日(月)   |  | 1月17日(火)  |  | 1月18日(水)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけのみりん醤油焼き<br>精進揚げ<br>果物<br>もやしのおかか和え<br>プリン<br>I補† :-616kcal 卵パ† :22.3g<br>脂質 :21.0g 塩分 :3.0g   |  | ご飯<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>杏仁フルーツ<br>春巻きのあんかけ<br>こままんじゅう<br>I補† :-644kcal 卵パ† :17.3g<br>脂質 :17.8g 塩分 :3.2g         |  | ご飯<br>味噌汁<br>シルバーの野菜あんかけ<br>畑菜とえびの炒め物<br>果物<br>いんげんの梅肉和え<br>カステラ<br>I補† :-588kcal 卵パ† :23.5g<br>脂質 :14.7g 塩分 :3.3g               |  |
| 1月22日(日)  |  | 1月23日(月)   |  | 1月24日(火)  |  | 1月25日(水)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>さつまいもサラダ<br>果物<br>ごぼうと人参の金平<br>エクレア<br>I補† :-645kcal 卵パ† :22.6g<br>脂質 :15.4g 塩分 :2.8g  |  | ゆかりご飯<br>味噌汁<br>天ぷらの盛り合わせ<br>刻み昆布の炒り煮<br>果物<br>ほうれん草の辛子和え<br>カスタードケーキ<br>I補† :-621kcal 卵パ† :18.3g<br>脂質 :18.2g 塩分 :3.3g |  | ご飯<br>味噌汁<br>コンソメスープ<br>フレンチサラダ<br>福神漬け<br>果物<br>フルーチェ(ゆず)<br>I補† :-588kcal 卵パ† :20.0g<br>脂質 :15.4g 塩分 :2.9g                     |  |
| 1月29日(日)  |  | 1月30日(月)   |  | 1月31日(火)  |  | 1月26日(木)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>清汁<br>さばの揚げおろし煮<br>根菜の味噌炒め<br>菊花和え<br>果物<br>酒まんじゅう<br>I補† :-615kcal 卵パ† :22.0g<br>脂質 :15.2g 塩分 :2.7g     |  | ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉のチーズ焼き<br>玉ねぎとえびのマリネ<br>果物<br>ジャーマンポテト<br>いちごパバロア<br>I補† :-636kcal 卵パ† :24.8g<br>脂質 :19.5g 塩分 :3.1g  |  | ご飯<br>味噌汁<br>ぶりの梅煮<br>なすの生姜醤油和え<br>果物<br>茶福豆煮<br>たいやき<br>I補† :-603kcal 卵パ† :22.1g<br>脂質 :12.3g 塩分 :2.8g                          |  |
| 1月22日(日)  |  | 1月23日(月)   |  | 1月24日(火)  |  | 1月25日(水)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけのみりん醤油焼き<br>精進揚げ<br>果物<br>もやしのおかか和え<br>プリン<br>I補† :-616kcal 卵パ† :22.3g<br>脂質 :21.0g 塩分 :3.0g   |  | ご飯<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>杏仁フルーツ<br>春巻きのあんかけ<br>こままんじゅう<br>I補† :-644kcal 卵パ† :17.3g<br>脂質 :17.8g 塩分 :3.2g         |  | ご飯<br>味噌汁<br>シルバーの野菜あんかけ<br>畑菜とえびの炒め物<br>果物<br>いんげんの梅肉和え<br>カステラ<br>I補† :-588kcal 卵パ† :23.5g<br>脂質 :14.7g 塩分 :3.3g               |  |
| 1月29日(日)  |  | 1月30日(月)   |  | 1月31日(火)  |  | 1月27日(金)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>さつまいもサラダ<br>果物<br>ごぼうと人参の金平<br>エクレア<br>I補† :-645kcal 卵パ† :22.6g<br>脂質 :15.4g 塩分 :2.8g  |  | ゆかりご飯<br>味噌汁<br>天ぷらの盛り合わせ<br>刻み昆布の炒り煮<br>果物<br>ほうれん草の辛子和え<br>カスタードケーキ<br>I補† :-621kcal 卵パ† :18.3g<br>脂質 :18.2g 塩分 :3.3g |  | ご飯<br>味噌汁<br>コンソメスープ<br>フレンチサラダ<br>福神漬け<br>果物<br>フルーチェ(ゆず)<br>I補† :-588kcal 卵パ† :20.0g<br>脂質 :15.4g 塩分 :2.9g                     |  |
| 1月29日(日)  |  | 1月30日(月)   |  | 1月31日(火)  |  | 1月28日(土)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>清汁<br>さばの揚げおろし煮<br>根菜の味噌炒め<br>菊花和え<br>果物<br>酒まんじゅう<br>I補† :-615kcal 卵パ† :22.0g<br>脂質 :15.2g 塩分 :2.7g     |  | ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉のチーズ焼き<br>玉ねぎとえびのマリネ<br>果物<br>ジャーマンポテト<br>いちごパバロア<br>I補† :-636kcal 卵パ† :24.8g<br>脂質 :19.5g 塩分 :3.1g  |  | 菜飯<br>味噌汁<br>銀鮭の塩焼き<br>しらたきのたらこ和え<br>果物<br>アスパラとほたてのソテー<br>梅ようかん<br>I補† :-578kcal 卵パ† :23.4g<br>脂質 :17.5g 塩分 :3.3g               |  |
| 1月29日(日)  |  | 1月30日(月)   |  | 1月31日(火)  |  | 1月20日(金)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>さつまいもサラダ<br>果物<br>ごぼうと人参の金平<br>エクレア<br>I補† :-645kcal 卵パ† :22.6g<br>脂質 :15.4g 塩分 :2.8g  |  | ゆかりご飯<br>味噌汁<br>天ぷらの盛り合わせ<br>刻み昆布の炒り煮<br>果物<br>ほうれん草の辛子和え<br>カスタードケーキ<br>I補† :-621kcal 卵パ† :18.3g<br>脂質 :18.2g 塩分 :3.3g |  | ご飯<br>味噌汁<br>コンソメスープ<br>豚ロースときのこのトマト煮<br>ポテトサラダ<br>果物<br>干し海老と野菜のソテー<br>スイスロール<br>I補† :-616kcal 卵パ† :19.9g<br>脂質 :17.3g 塩分 :3.3g |  |
| 1月29日(日)  |  | 1月30日(月)   |  | 1月31日(火)  |  | 1月14日(土)   |  |
| お休み   |  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>さつまいもサラダ<br>果物<br>ごぼうと人参の金平<br>エクレア<br>I補† :-645kcal 卵パ† :22.6g<br>脂質 :15.4g 塩分 :2.8g  |  | ゆかりご飯<br>味噌汁<br>天ぷらの盛り合わせ<br>刻み昆布の炒り煮<br>果物<br>ほうれん草の辛子和え<br>カスタードケーキ<br>I補† :-621kcal 卵パ† :18.3g<br>脂質 :18.2g 塩分 :3.3g |  | 五目ご飯<br>味噌汁<br>赤魚と野菜の吹き寄せ蒸し<br>茶碗蒸し<br>果物<br>畑菜のごまドレッシング和え<br>黒糖むしパン<br>I補† :-588kcal 卵パ† :29.3g<br>脂質 :12.9g 塩分 :3.0g           |  |

1月1日(日)~1月3日(火)までお休みをさせていただきます

・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。

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

