

献立表

事務所

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2017/1/1~2017/1/7

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	米飯 盛り合わせ 雑煮 ヨーグルト	米飯 盛り合わせ 雑煮 ヨーグルト	米飯 盛り合わせ 味噌汁(揚げ) ヨーグルト	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳 カレースープ煮	りんりんりんご 牛乳(200) 青梗菜のソテー	食パン イチゴジャム 牛乳(200) スパゲティサラダ	七草粥 なすの煮物 漬物(しば漬け) 味噌汁(もやし) ヨーグルト
昼食	☆元日☆ 赤飯 鯛の西京焼き 添え(寿かまぼこ) 添え(南瓜煮付け) 盛り合わせ お煮しめ 紅白なます 漬物(桜漬け) すまし汁(手毬麩)	散らし寿司 鶏の薬焼 栗キノコ 炊き合わせ ほうれん草の和え物 漬物(甘酢生姜) 味噌汁(はんぺん)	米飯 天ぷら てんつゆ 南瓜のそぼろ煮 春菊の和え物 茶碗蒸し 漬物(たくあん) 赤だし(なめこ)	米飯 鰯の幽庵焼き 添え(オクラ煮付け) 炊き合わせ 菜の花の和え物 かき玉汁	米飯 豚の生姜焼き 豆腐の蟹あんかけ 大根の酢の物 味噌汁(庄内麩)	米飯 鶏肉と野菜の炒め物 ごま豆腐 薩摩芋とレーズンの甘煮 すまし汁(素麺)	米飯 エビチリ 添え(ホイル・ブロッコリー) 白菜の中華風クリーム煮 ナムル 中華スープ(豆腐)
夕食	米飯 焼肉炒め しゅうまい 味噌汁(椎茸) フルーツ(カクテル缶)	米飯 ぶりの梅煮 添え(人参煮付け) 糸こんにゃくのたらこ炒め すまし汁(わかめ) フルーツ(洋なし缶)	米飯 豆腐ハンバーグ 添え(ホイル・ブロッコリー) アスパラの炒め物 すまし汁(そうめん) フルーツ(黄桃缶)	米飯 肉じゃが 佃団子の甘辛炒め 味噌汁(ちくわ) フルーツ(メロン)	米飯 赤魚の酒蒸し しろ菜の錦糸和え 冬瓜の煮物 すまし汁(湯葉)	米飯 鯖の塩焼き 添え(葱焼き浸し) ひじき豆 春雨サラダ 味噌汁(筍)	米飯 豚肉のつけ焼き 田楽(大根) 胡瓜の生姜和え すまし汁(花麩)
3時	[A] 上用まんじゅう(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] かすてら(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] たい焼き(既) [B] フルーツ(パインアップル)	[A] ハムケーキ(既) [B] フルーツ(甘夏)	[A] 伊予柑タルト(既) [B] ヨーグルト和え(カクテル缶)	[A] きんつば(既) [B] フルーツ(ぶどう缶)	[A] 抹茶ブチーキ(既) [B] フルーツ(ヒューズ)
	[A] 1554kcal 蛋白質 73.3g 脂質 25.2g 食塩 9.7g [B] 1476kcal 蛋白質 71.9g 脂質 25g 食塩 9.6g	[A] 1509kcal 蛋白質 61.7g 脂質 31.1g 食塩 8.3g [B] 1421kcal 蛋白質 60.1g 脂質 29.6g 食塩 8.3g	[A] 1478kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.8g 食塩 9.8g [B] 1410kcal 蛋白質 55.2g 脂質 29.7g 食塩 9.8g	[A] 1518kcal 蛋白質 61.7g 脂質 37.2g 食塩 6.9g [B] 1400kcal 蛋白質 59.1g 脂質 32.5g 食塩 6.7g	[A] 1436kcal 蛋白質 68.7g 脂質 43.7g 食塩 7.1g [B] 1374kcal 蛋白質 69g 脂質 39.3g 食塩 7g	[A] 1639kcal 蛋白質 61.3g 脂質 45.9g 食塩 6.5g [B] 1560kcal 蛋白質 59.2g 脂質 45.6g 食塩 6.1g	[A] 1367kcal 蛋白質 56.2g 脂質 27.1g 食塩 7.6g [B] 1270kcal 蛋白質 54.9g 脂質 21.6g 食塩 7.7g

## 献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2017/1/8～2017/1/14

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	北海道ミルクパン 牛乳 (200) ミートボール	食パン イチゴジャム 牛乳 (200) ｶﾌﾗワｰのﾗﾀﾞ	抹茶ツイスト 牛乳 (200) 白菜のツナ煮	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(ﾊﾞｯｸ) 南瓜のミルク煮	ミストﾊﾟﾘｰツイスト 牛乳 (200) もやしのソテー	食パン イチゴジャム 牛乳 (200) スクランブルエッグ	北海道ミルク 牛乳 (200) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風煮
昼食	米飯 カレーうどん しろ菜のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え 金平ごぼう	☆成人の日☆ 米飯 ﾌﾘ大根 はんぺんの磯辺揚げ 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁 (しめじ)	米飯 親子煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー 赤だし (豆腐) フルーツ (洋ナシ缶)	米飯 白身魚フライ 添え (ﾎﾙｷﾞﾔﾎﾞｯ) ほうれん草の錦糸和え 焼きビーフン 味噌汁 (大根)	米飯 豚肉と野菜の味噌煮 白和え なすとつみれの煮物 すまし汁 (かまぼこ)	米飯 かれいの煮付け 添え (小桜・ｲﾝｹﾝ煮つけ) 胡瓜の梅肉和え 薩摩芋と林檎の甘煮 粕汁	米飯 (たらこふりかけ) ちゃんぽんめん しゅうまい フルーツ (甘夏缶)
夕食	米飯 鱈の和風あんかけ オクラの和え物 じゃこピーマン 味噌汁 (薩摩揚げ)	米飯 豆腐ステーキ肉味噌かけ 添え (ｲﾝｹﾝソテー) ｷﾞﾔﾎﾞｯのおかか和え いとこ煮 すまし汁 (湯葉)	米飯 メバルの煮付け 添え (ふぎ煮付け) 胡瓜のささみ和え 蓮根とこんにゃくの煮物 のっぺい汁	米飯 鶏のつくね焼き 添え (ﾋｰﾏﾝソテー) マカロニサラダ アスパラソテー すまし汁 (そうめん)	米飯 鱈の山椒焼き 添え (ｸﾗの煮付け) 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 (ごぼう)	米飯 マーボー豆腐 ﾋｰﾏﾝとしめじの中華炒め 中華スープ (ｷｷﾞ) フルーツ (ｶﾌﾗ缶)	米飯 白身魚の味噌焼き 添え (ｺﾞﾎﾞﾘｰ・人參煮付け) しろ菜の煮浸し ごま豆腐 すまし汁 (湯葉)
3時	☆清滝お茶会☆ 饅頭 (雪花うさぎ)	[ A ] りんごゼリー (既) [ B ] ヨーグルト和え (ｶﾌﾗ缶)	[ A ] フルーツｸﾚｰﾌﾟ (既) [ B ] フルーツ (みかん)	[ A ] ﾎｯﾄｹｰｷ (ﾁｮｺｺｰｽ) [ B ] フルーツ (ﾊｲﾝｱｯﾌﾟﾙ)	[ A ] 酒まんじゅう (既) [ B ] ﾌﾙｰﾁｰ (ｲｯｺ)	[ A ] ココアワッフル (既) [ B ] フルーツ (メロン)	[ A ] かすてら (既) [ B ] フルーツ (バナナ・1/2)
	ｷｷﾞ - 1453kcal 蛋白質 64g 脂質 38.3g 食塩 6.6g	[ A ] ｷｷﾞ - 1532kcal 蛋白質 64g 脂質 44g 食塩 6.2g [ B ] ｷｷﾞ - 1550kcal 蛋白質 65.6g 脂質 45.2g 食塩 6.1g	[ A ] ｷｷﾞ - 1436kcal 蛋白質 65.9g 脂質 49.5g 食塩 6.3g [ B ] ｷｷﾞ - 1366kcal 蛋白質 64.3g 脂質 43.5g 食塩 6.2g	[ A ] ｷｷﾞ - 1674kcal 蛋白質 59.9g 脂質 48.1g 食塩 8.6g [ B ] ｷｷﾞ - 1621kcal 蛋白質 58.3g 脂質 46.1g 食塩 8.4g	[ A ] ｷｷﾞ - 1361kcal 蛋白質 63.5g 脂質 33.6g 食塩 5.8g [ B ] ｷｷﾞ - 1301kcal 蛋白質 62.7g 脂質 34.5g 食塩 5.9g	[ A ] ｷｷﾞ - 1537kcal 蛋白質 68.9g 脂質 39.4g 食塩 8.3g [ B ] ｷｷﾞ - 1474kcal 蛋白質 67.7g 脂質 36.1g 食塩 8.2g	[ A ] ｷｷﾞ - 1473kcal 蛋白質 68.3g 脂質 45.7g 食塩 9.4g [ B ] ｷｷﾞ - 1394kcal 蛋白質 66.6g 脂質 44.3g 食塩 9.4g

献立表

現場：らくらく苑

献立種類：清滝常食（個別献立 / A / B / C）

期間：2017/1/15～2017/1/21

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	米飯 佃煮のり 茄子のそぼろ煮 味噌汁（春菊） 牛乳（200）	りんりんりんご 牛乳（200） 青梗菜の炒め物	ミニストロベリーツイスト 牛乳（200） かフラワーのカーズーフ煮	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳（パック） しる菜の豆乳煮	食パン イチゴジャム 牛乳（200） ビーマンとウィンナーのソー	シュガーバターコッパ 牛乳（200） いんげんのごま和え	食パン イチゴジャム 牛乳（200） スクランブルエッグ
昼食	米飯 鮭のムニエル 添え（ホイルインゲン人参） かフラワーのトマト煮 海藻サラダ コンソメスープ	米飯 八宝菜 肉団子の甘辛炒め 中華スープ（はるさめ） 杏仁フルーツ	米飯 ホキの煮付け 添え（煮付け・豆腐） じゃが芋の金平 アスパラのピーナッツ和え 具沢山汁	ちらし寿司 牛肉と白滝の煮物 厚揚げの生姜焼き 赤だし	米飯 赤魚の酒蒸し 里芋の煮っころがし 茄子のドレッシング和え 味噌汁（ちくわ）	☆世界の料理（インド）☆ 米飯 キーマカレー 漬物（福神漬け・らっきょう） 豆腐サラダ フルーツ（みかん缶）	米飯（鮭ふりかけ） あんかけキノコそば もやし大葉土佐和え かぼちゃそぼろ煮
夕食	米飯 肉じゃが 干瓢の卵とじ わかと白菜のなめ茸和え 味噌汁（豆腐）	米飯（たらこふりかけ） マカロニグラタン 鶏の照り焼き（小） キャベツのサラダ コンソメスープ	米飯 袋煮卵 添え（オキ・人参煮付け） もやしのゆず香和え すまし汁（とろろ）	米飯 鶏肉と野菜の吉野煮 春菊のごま和え 田楽（はんぺん） すまし汁（そうめん）	米飯 揚げだし豆腐 添え（椎茸・南瓜煮付け） ほうれん草とササミのボン酢和え ひじき煮 すまし汁（いわしつみれ）	米飯 カレーの煮付け 添え（人参・蓮根煮付け） ごぼうサラダ 青梗菜の煮浸し 味噌汁（薩摩芋）	米飯 照り焼きハンバーグ 添え（ソー・マカロニ） ブロッコリーサラダ 切干大根の炒め煮 味噌汁（豆腐）
3時	[ A ] 紫芋まんじゅう（既） [ B ] フルーツ（パインアップル）	[ A ] ペアワッフル（既） [ B ] ヨーグルト和え（カナル缶）	[ A ] メープルブチーキ（既） [ B ] フルーツ（みかん）	[ A ] きんつば（既） [ B ] フルーツ（キウイ）	[ A ] ヨーグルトゼリー（既） [ B ] フルーツ（バナナ・1/2）	[ A ] 伊予柑タルト（既） [ B ] フルーツ（いちじく）	[ A ] ガスタートワッフル（既） [ B ] フルーツ（メロン）
	[ A ] エネルギー 1606kcal 蛋白質 64.9g 脂質 42.5g 食塩 7.5g [ B ] エネルギー 1532kcal 蛋白質 63.5g 脂質 42.4g 食塩 7.5g	[ A ] エネルギー 1670kcal 蛋白質 74.4g 脂質 52.6g 食塩 9.1g [ B ] エネルギー 1649kcal 蛋白質 74.2g 脂質 51g 食塩 9g	[ A ] エネルギー 1360kcal 蛋白質 58.3g 脂質 40.5g 食塩 6.5g [ B ] エネルギー 1254kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.9g 食塩 6.2g	[ A ] エネルギー 1553kcal 蛋白質 65.2g 脂質 38.7g 食塩 9.3g [ B ] エネルギー 1466kcal 蛋白質 63.4g 脂質 38.4g 食塩 8.9g	[ A ] エネルギー 1346kcal 蛋白質 57.3g 脂質 34.6g 食塩 7.6g [ B ] エネルギー 1319kcal 蛋白質 57.2g 脂質 34.4g 食塩 7.5g	[ A ] エネルギー 1588kcal 蛋白質 61.4g 脂質 46.9g 食塩 7.5g [ B ] エネルギー 1510kcal 蛋白質 61.2g 脂質 42.4g 食塩 7.6g	[ A ] エネルギー 1564kcal 蛋白質 72.1g 脂質 43.9g 食塩 6.7g [ B ] エネルギー 1500kcal 蛋白質 71.1g 脂質 40.9g 食塩 6.6g

献立表

現場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期間：2017/1/22~2017/1/28

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	米飯 ふりかけ 大根の煮物 味噌汁(青梗菜) 牛乳(200)	食パン イチゴジャム 牛乳(200) 大豆と白菜の加熱	ショコラロール 牛乳(200) もやしのオスターソース	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) ほうれん草のソース	食パン イチゴジャム 牛乳(200) じゃが芋のトマト煮	ミニ黒糖ツイスト 牛乳(200) インゲンと焼豚のソース	ミニ山シュガー 牛乳(200) ウイナーのソース
昼食	米飯 アジのムニエルマトソースかけ 添え(インゲンソース) ジャーマンポテト ミルクスープ 白桃缶	米飯 チキン南蛮 添え(ホイルキャベツ) 小松菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(豆腐)	米飯 鮭のクリームシチュー 卵と野菜のサラダ ナポリタン	米飯 すき焼き風煮 春菊のポン酢和え 出し巻き卵 味噌汁(南瓜)	米飯(しその香) 焼きそば 大根のわさび醤油和え 金平ごぼう 味噌汁(しろ菜)	☆郷土料理(山形県)☆ 米飯 どんがら汁(鱈の味噌煮) 小松菜の和え物 冬瓜の煮物 すまし汁(豆腐)	スタミナ豚丼 アスパラのマヨネーズ和え わかめスープ カクテル缶
夕食	米飯 牛肉のしぐれ煮 白和え 胡瓜の酢の物 味噌汁(なめこ)	米飯 ほきの煮付け 添え(ビーツ・ふき煮付け) ほうれん草のお浸し さつまいも甘煮 すまし汁(そうめん)	米飯 豚肉の甘辛炒め 五目豆 カラのとろろ和え 味噌汁(茄子)	米飯 鶏の照り焼き 添え(アスパラソース) ポテトサラダ キャベツの旨煮 すまし汁(かまぼこ)	米飯 鯖の生姜煮 添え(カラ、人参煮付け) 白菜の煮物 カラワケの梅肉和え すまし汁(湯葉)	米飯 干草焼き 添え(ワケ、カラコ煮付け) 炊き合わせ 胡瓜のなめ茸和え 味噌汁(はんぺん)	米飯 焼き鯖の梅しそおろし 添え(インゲンの和え物) 南瓜の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(まいたけ)
3時	[A] 酒まんじゅう(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] バナナヨーグルト(既) [B] ヨーグルト和え(カクテル缶)	[A] 抹茶プチケーキ(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] 田舎まんじゅう(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] ハムケーキ(既) [B] フルーツ(パインアップル)	[A] フルーツクレープ(既) [B] フルーツ(いちご)	[A] かすてら(既) [B] フルーツ(メロン)
	[A] エネルギー 1595kcal 蛋白質 73.8g 脂質 34.2g 食塩 9.5g [B] エネルギー 1508kcal 蛋白質 72.3g 脂質 34g 食塩 9.4g	[A] エネルギー 1521kcal 蛋白質 59.3g 脂質 43g 食塩 7.2g [B] エネルギー 1465kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.8g 食塩 7g	[A] エネルギー 1616kcal 蛋白質 68g 脂質 52.3g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1501kcal 蛋白質 65.9g 脂質 45.8g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1468kcal 蛋白質 64.6g 脂質 40.7g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1404kcal 蛋白質 62.7g 脂質 40.4g 食塩 7.5g	[A] エネルギー 1431kcal 蛋白質 59.3g 脂質 31.9g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1312kcal 蛋白質 56.9g 脂質 27.3g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1328kcal 蛋白質 63.5g 脂質 42.5g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1273kcal 蛋白質 62.6g 脂質 37.5g 食塩 7.6g	[A] エネルギー 1461kcal 蛋白質 63.8g 脂質 43.2g 食塩 7g [B] エネルギー 1381kcal 蛋白質 62.5g 脂質 41.8g 食塩 7g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2017/1/29～2017/1/31

	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土
朝食	米飯 梅びしお 香菊の和え物 味噌汁（麩） ヨーグルト	食パン イチゴジャム 牛乳（200） きのこのカレー ヨーグルト	りんりんりんご 牛乳（200） ほうれん草のサラダ				
昼食	米飯 コロケ 添え（スナップえんどう） きのこの和風パゲティ ポタージュ フルーツ（みかん缶）	米飯 カレーの煮付け 添え（人参・白葱煮付け） 豚肉と玉葱のしそ風味炒め ごま豆腐 味噌汁（小松菜）	米飯 ぶりの竜田揚げ和風あん ミートボール 豆腐サラダ コンソメスープ				
夕食	米飯 赤魚の塩麹蒸し ブロッコリーのごま和え 薩摩芋の甘辛炒め 味噌汁（もやし）	米飯 五目卵 添え（オクラ） 白菜の煮浸し ひじきサラダ すまし汁（はんぺん）	米飯 鶏肉の野菜巻き 添え（ソテー・マカロニ） もやしの梅肉和え 運根の金平 味噌汁（ごぼう）				
3時	[ A ] シヨコラケーキ（既） [ B ] フルーツ（キウイ）	[ A ] きんつば（既） [ B ] ヨーグルト和え（カクレ缶）	[ A ] ホットケーキ（チョコソース） [ B ] フルーツ（バナナ・1/2）				
	[ A ] 1604kcal 蛋白質 56.5g 脂質 35.5g 食塩 9.2g [ B ] 1490kcal 蛋白質 54.5g 脂質 28.2g 食塩 8.8g	[ A ] 1370kcal 蛋白質 62.5g 脂質 35.8g 食塩 7.3g [ B ] 1317kcal 蛋白質 61.8g 脂質 36.7g 食塩 6.9g	[ A ] 1742kcal 蛋白質 72.5g 脂質 60.2g 食塩 8.9g [ B ] 1659kcal 蛋白質 70.5g 脂質 56.9g 食塩 8.7g				