



今月の献立表

【特養】 2020年 1月



<p>新年あけましておめでとうございます。</p> <p>今年もご利用者の皆様に喜んでいただけるような食事作りに、栄養課一同励んでいきますのでどうぞよろしくお願い致します。</p> <p>さて、今月一月は元旦のお節料理に始まり七日の七草粥や、十五日の小正月といった少し変わった行事食も予定しています。</p> <p>毎月恒例の手作りパンの日もまた、新たなパンの内容を考案中ですので楽しみにしていただけたらと思います。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 江原</p>	1	2	3	4	5	
	元旦祝賀会	ご飯 味噌汁(里芋) ねぎ納豆 ショア	ご飯 味噌汁(小松菜) じゃが芋のそぼろ炒め 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜) 里芋と人参の煮物 青しその実 麦芽豆腐	ご飯 味噌汁(白米) 魚の幽庵焼き 添え(法蓮草) おろし和え 味噌汁(豆腐、あおさ) 果物(黄桃、洋梨)	ご飯 ベーコンスープ ウィンナーの炒め物 ヨーグルト
	朝食	赤飯 紅白なます 松風 黒豆 煮物 とびっこの昆布和え かまぼこ 鰯の照り焼き 伊達巻 海老の旨煮 豚の角煮 たたきごぼう 栗きんとん 雑煮	ご飯 魚の彩り焼き 添え(ブロッコリー) 小松菜のくるみ和え うすくす汁 果物(びわ、洋梨)	ご飯 鶏のトマト煮込み ブロッコリーの卵サラダ カレースープ みかんゼリー	ご飯 揚げ魚の和風ソースかけ 添え(さつま芋) 白菜の納豆和え ねぎの生姜スープ 果物(バナナ、キウイ)	ご飯 魚の照り焼き 添え(ピーマン) ほうろん草のからし和え もやしの炒め物 彩りスープ
	昼食	たいめし 茶碗蒸し ブロッコリーの辛子和え すまし汁(そうめん)	ご飯 豚肉のバター炒め 南瓜のカレー煮 アボカドサラダ すまし汁(白米)	ご飯 魚の山椒焼き 添え(白菜の海苔和え) 梅ドレッシングサラダ かぶの味噌よこし ミルク味噌汁	ご飯 麦ごはん 鶏のねぎ塩焼き 添え(ピーマン) ほうろん草のからし和え もやしの炒め物 彩りスープ	ご飯 梅ひじきご飯 鶏肉の生姜煮 じゃが芋のごま味噌和え すまし汁(ちくわ)
夕食						

6	7	8	9	10	11	12
ご飯 味噌汁(えのき) 大豆と大根の旨煮 もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) ほうれん草と卵の炒め物 高菜漬け ヤクルト	ご飯 味噌汁(かぶ) 長芋の納豆和え 牛乳	ご飯 味噌汁(法蓮草) 人参のたらこ金平 おかつふりかけ ショア	ご飯 味噌汁 里芋のおかか煮 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋) ちくわと蓮根の煮物 青しその実 麦芽豆腐	ご飯 味噌汁(大根) 南瓜のそぼろ煮 青しその実 ヨーグルト
ご飯 豚肉の塩だれ炒め 長芋の磯和え 野菜スープ 果物(みかん、パイ)	ご飯 七草粥 刺身盛り合わせ 煮しめ 赤だし 杏仁フルーツ	ご飯 焼き魚の野菜あんかけ ポテトサラダ かきたまスープ 果物(白桃、みかん)	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き 添え(スナップエンドウ) いかの梅肉和え とろろ汁 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 魚のみぞれ煮 添え(南瓜) もやしのお浸し すまし汁(巻きふ) りんごの甘露	ご飯 魚の照り焼き 添え(レタス) 柚子胡椒サラダ 果物(白桃、ぶどう)	ご飯 鶏のクリーム煮 大根のサラダ キャベツのスープ 果物(キウイ、みかん)
ご飯 魚の竜田揚げ 添え(キャベツのゆかり和え) ビーンズサラダ ブロッコリーの炒め物 すまし汁(かまぼこ)	ご飯 鶏のごまピカタ 添え(人参) 花野菜の梅サラダ ごぼうの味噌煮 すまし汁(もずく)	ご飯 ポークチャップ 三色炒め 小松菜のじゃこ和え キャベツのミルクスープ	ご飯 魚のフライ さつま芋と大豆の胡麻煮 チーズサラダ 中華スープ	ご飯 豚肉の甘草炒め 大豆の煮物 マロニーサラダ すまし汁(海鮮ボール)	ご飯 五目卵焼き きのこのめんだいソーテー すまし汁(茶そば) ココアゼリー	ご飯 魚のパン粉焼き きのこのめんだいソーテー すまし汁(茶そば) 鶏肉の味噌炒め もやしと人参のサラダ 豆乳スープ
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 味噌汁(白菜) 青菜の卵とし えびみそ 牛乳	ご飯 味噌汁(しいたけ) ツナじゃが ふりかけ(ご飯の友) ヤクルト	ご飯 味噌汁(山芋) ごぼうの炒め煮 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁(人参) さつま芋の煮物 のりたま ショア	ご飯 味噌汁(キャベツ) 鶏とじゃが芋の煮物 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(さといも) 納豆のなめたけ和え 麦芽豆腐	ご飯 味噌汁(ふ) がんものおろし煮 ふりかけ ヨーグルト
ご飯 焼き鯖のねぎだれかけ 添え(れんこん、人参) カラフルサラダ 里芋の味噌汁 マンゴーヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 コーンかきたま汁 果物(洋梨、ぶどう)	ご飯 小豆粥 揚げ出し豆腐の香味あん 添え(花人参) 大根ときゅうりのツナ和え 豚汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 魚の生姜煮 添え(しめじ) かぶの梅和え 豆乳味噌汁 果物(白桃、バナナ)	ご飯 魚の卵の花焼き 添え(キャベツ) カリフラワーの酢味噌和え 吉野汁 果物(パイ、マンゴー)	ご飯 あんかけきしめん ひじきの白和え 青梗菜とベーコンの中華炒め 果物(みかん)	ご飯 鶏のねぎチーズ焼き 添え(トマト) ごぼうの胡麻マヨ和え そうめん汁 果物(びわ、白桃)
ご飯 豚肉ときのこのバルサミコ煮 法蓮草の納豆マヨ和え じゃが芋の味噌バター炒め ねぎと豆腐のスープ	ご飯 魚のごま煮 添え(里芋) チーズ野菜炒め すまし汁(大根、人参) カフェオレゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 じゃが芋の炒め物 春菊のごま和え すまし汁(つみれ)	ご飯 鶏のタルタル焼 添え(かぶ、椎茸) ごぼうのごま味噌炒め すまし汁(豆腐) 抹茶ミルクゼリー	ご飯 鶏のにんにくマヨ炒め ぶろふき大根 肉みそかけ 南瓜のマスタードサラダ すまし汁(えのき)	ご飯 鶏の親子煮 ピーマンの辛味噌炒め 大根の甘酢和え すまし汁(ほうれん草)	ご飯 白身魚のカレー焼き ヨーグルトサラダ 鶏肉のワイン煮 すまし汁(とろろ)
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 味噌汁(大根) 鮭とキャベツの炒め煮 もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁(おくら) 昆布の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(とうふ) スクランブルエッグ 高菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 炒り豆腐 桜大根 ヤクルト	ご飯 味噌汁(南瓜) 卵の花炒り 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) はんぺんの卵とし たいみそ 麦芽豆腐	ご飯 味噌汁(山芋) おくら納豆 ヨーグルト
ご飯 大豆の混ぜご飯 切干大根の和え物 冬野菜のとろみ汁 果物(マンゴー、パイ)	ご飯 豚肉の柚子味噌炒め 法蓮草のサラダ すまし汁(椎茸) 果物(ぶどう、マンゴー)	ご飯 魚のもろみ焼 添え(ジャガイモ) チョップドサラダ すまし汁(たまねぎ) 果物(キウイ、洋梨)	ご飯 豚すき焼き風煮 きゅうりのさっぱり和え すまし汁(花魁) リンゴの赤ワイン煮	ご飯 焼き魚の甘酢あんかけ キャベツのごまサラダ りんちん汁 果物(白桃、みかん)	ご飯 手キンカレー 大豆のサラダ 杏仁フルーツ 野菜ジュース	ご飯 魚の胡麻フライ 添え(サラダ菜) きゅうりの辛し和え 根菜味噌汁 果物(バナナ、洋梨)
ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜のクリーム煮 小松菜の辛し和え すまし汁(なると)	ご飯 魚の田楽風 添え(絹さや) ポテトの梅和え キャベツのツナ炒め すまし汁(てまりふ)	ご飯 豚肉のカレー炒め 里芋の含め煮 納豆の切干大根和え れんこん汁	ご飯 魚の生姜焼き 添え(ながいも) ごぼうの梅肉和え かぶのカレー炒め 根菜スープ	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 添え(ブロッコリー) さつま芋のサラダ 長いもの土佐煮 コンソメスープ	ご飯 魚のカレーニエル 添え(スバツァティ) ガーリックサラダ ウィンナーのケチャップ炒め ミルクスープ	
27	28	29	30	31	<p>※都合によりメニューを変更する場合がございます。 ※赤字はおすすめのメニューです。</p>	
ご飯 味噌汁(巻き蕎麦) 大根のそぼろ煮 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋) きのこの炒め物 えびみそ ヤクルト	ご飯 味噌汁(たまねぎ) がんもの煮付け 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ) じゃがいものそぼろ煮 たらこふりかけ ショア	ご飯 味噌汁(小松菜) 人参チーズ入り納豆 もろみ 牛乳		
ご飯 豚肉の塩麹炒め ひじきの胡麻和え すまし汁(花魁) 果物(キウイ、黄桃)	<p>手作りのパンの日</p>		ご飯 鶏のポテト焼き 添え(人参) しめじの白和え すまし汁(とろろ) 果物(パイ、ぶどう)	ご飯 鶏の味噌煮込み 小松菜のごま和え すまし汁(たまご豆腐) 果物(バナナ、黄桃)		
ご飯 魚のねぎ味噌焼き 添え(里芋、人参) 海草サラダ ブロッコリーのにんにく炒め コーンスープ	ご飯 和風ハンバーグ 添え(大根おろし) 南瓜のバター金平 法蓮草の海苔和え すまし汁(そうめん)	ご飯 あんかけせいで豆腐 春菊のえびサラダ ピーマンの炒め物 そば汁	ご飯 魚の治部煮 添え(大根) 豆腐の野菜あんかけ お芋のサラダ 納豆汁	ご飯 鯛の味噌煮 添え(ごぼう) 法蓮草のかき油炒め すまし汁(おくら) まきこミルクゼリー		