

今月の献立表

【特養】 2021年1月

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

新年あけましておめでとうございます。
 今年も栄養課一同、心を込めた喜ばれる食事作りができるよう、励んでいきますのでどうぞよろしくお願い致します。

さて、今日は元旦のおせちに始まり、7日の七草粥と刺身の盛り合わせや小正月の豆粥などの行事食があります。
 また、毎月恒例の手作りパンの日では、パン・・・ではないかもしれませんが今回挑戦となる中華まんとの盛り合わせを予定しています。寒い時期にぴったりのメニューだと思うので、出来立ての中華まんを食べて体を温めて頂けたらと思います。
 それでは、今年も栄養満点のご飯をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

栄養課 江原

		1			2		3					
朝食	朝食	元旦祝賀会			ご飯 味噌汁(山芋) 海老団子の煮物 おかつふりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(大根) 南瓜の胡麻煮 梅びしお ヨーグルト	朝食					
	昼食	伊達巻・豚の角煮 海老の旨煮 たたきごぼう 栗きんとん 雑煮	ご飯 揚げ鶏の生姜ソースかけ 添え(南瓜) 明太子マヨサラダ 野菜スープ 果物(オレンジ、キウイ)	ご飯 豚肉のおろし煮 ポテトサラダ 中華スープ リンゴのシナモン煮	昼食							
	夕食	だいたいし 茶碗蒸し フロッコリーの辛子和え すまし汁(そうめん)	ご飯 オープンオムレツ ごぼうの味噌煮 納豆の切干大根和え すまし汁(おくら)	ご飯 魚の香草パン粉焼き 添え(アスパラ) 長いもの酢の物 鶏肉のワイン煮 なめこの味噌汁					夕食			
		4		5			6					
朝食	朝食	ご飯 味噌汁(ふ) さつま芋と切り昆布の煮物 沢庵漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 梅かつお納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁(南瓜) 温泉卵 おかつふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 海苔佃煮 ショア	ご飯 味噌汁(おくら) 里芋のそぼろ煮 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋) 大根とあさりのくす煮 青しその実 麦芽豆乳	朝食				
	昼食	中華丼 きゅうりの味噌ドレッシング ワカメスープ 果物(キウイ、バナナ)	ご飯 豚キムチ 白きくらげの酢の物 かきたまスープ 果物(白桃、オレンジ)	ご飯 蒸し魚の梅マヨネーズかけ 添え(キャベツのゆかり和え) 豆腐ドレッシングサラダ グリーンポスタージュ 果物(バナナ、黄桃)	七草粥 刺身盛り合わせ 煮しめ 赤だし 杏仁フルーツ	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 牛肉の味噌炒め 春風の酢の物 すまし汁(あおさ) 果物(みかん、ぶどう)			ご飯 鮭のコチュジャン焼き 添え(人参) 大根サラダ すまし汁(巻麩) 果物(洋梨、びわ)	昼食	
	夕食	ご飯 ひき肉炒り卵 じゃが芋の海老あんかけ ひじきのカレーマヨ和え 白菜のスープ	ご飯 魚のみぞれ煮 添え(南瓜) 鶏の味噌炒め 里芋のサラダ すまし汁(えのき)	牛肉と牛蒡の混ぜご飯 南瓜の梅煮 おくらとサラダ すまし汁(花麩)	ご飯 鶏のガーリックバターソース 添え(トマト) 南瓜の味噌ぼろかけ 青菜のじゃこ和え ポテトスープ	ひじきご飯 鶏肉のケチャップ炒め チーズ風味サラダ とろろ汁	ご飯 蒸し魚の香味だれかけ 添え(法蓮草) 茄子の生姜煮 さつま芋サラダ すまし汁(とろろ)			親子丼 法蓮草のナムル 大豆のケチャップ煮 すまし汁(はんぺん)		
		11		12		13						
朝食	朝食	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 昆布の煮物 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 納豆昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(キャベツ) 青菜の卵とし 高菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 金平ごぼう えびみそ ショア	ご飯 味噌汁(おくら) ツナじゃが 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) さつま芋とベーコンの炒め物 ラッキョウ漬け 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(法蓮草) くすし豆腐の煮物 だいみそ ヨーグルト	朝食			
	昼食	肉うどん 揚げだし豆腐 キャベツの酢味噌和え 果物(黄桃、ぶどう)	ご飯 鮭のムニエルタルソース 添え(さつま芋) 大豆のサラダ トマトスープ りんごのプラム煮	ご飯 鶏のケチャップ煮 酢の物 コーンチャウダー フルーツヨーグルト	手作りパンの日 肉まん・あんまん カレーまん ミネストローネ ツナサラダ 果物(白桃、バナナ)	小正月 小豆粥・魚の利休煮 添え(ごぼう) かにかまサラダ れんこん汁 果物(バナナ、洋梨)	ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁(巻麩) 果物(みかん、キウイ)	ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 豆乳スープ 果物(パイナップル、みかん)			昼食	
	夕食	ご飯 卵焼きのきのこあん マヨネーズサラダ えびと法蓮草のみにく炒め 白菜とベーコンのスープ	ご飯 蒸し鶏のんにくソース 添え(南瓜) 茄子のおかつ煮 根菜味噌汁 オレンジゼリー	ご飯 魚のねぎ田楽風 添え(南瓜) カリフラワーのサラダ 小松菜の煮浸し 貝柱のスープ	ご飯 牛肉の生姜炒め 茄子のオイスターソース煮 小松菜の納豆和え すまし汁(たまねぎ)	ご飯 肉団子の酢豚風 豆腐の中華炒め アボカドサラダ 納豆汁	ご飯 くすし豆腐の煮物 添え(ごぼう) かにかまサラダ れんこん汁 果物(バナナ、洋梨)	豆腐のそぼろ丼 くるみおろし もやしのごさつと炒め すまし汁(白菜)				
		18		19		20						
朝食	朝食	ご飯 味噌汁(しいたけ) 長いもの土佐煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) アスパラの金平 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(人参) 南瓜とひじきの金平 たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(ふ) 納豆 ショア	ご飯 味噌汁(大根) はんぺんの卵とし 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 角天の煮付け たらこふりかけ 麦芽豆乳	朝食				
	昼食	ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) ピーマンのピーナツ和え なめこ汁 果物(キウイ、びわ)	かやく御飯 貝柱と三つ葉のあんかけ茶碗 添え(法蓮草) 果物(バナナ、みかん)	ご飯 魚のポテト焼き すまし汁(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ 果物(パイナップル、みかん)	五穀ご飯 豚肉の塩麹炒め 明太ドレッシングサラダ うすくす汁 果物(白桃、キウイ)	ご飯 蒸し鶏の生姜ソースかけ 添え(人参) おからのサラダ 五目汁 リンゴの赤ワイン煮	ご飯 鮭の味噌バター焼き 添え(ピーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 果物(洋梨、マンゴー)			ご飯 魚のちみじ焼き 添え(ブロッコリー) 彩りなます なめこの味噌汁 果物(キウイ・洋なし)	昼食	
	夕食	豚すきやき もやしのソテー すまし汁(海鮮ボール) 黒糖ゼリー	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ フロッコリーのピーナツ和え さつま芋の金時煮 茄子の味噌汁	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 添え(アスパラ・人参) 海の幸サラダ なすとごぼうの味噌炒め すまし汁(たまご豆腐)	ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 小松菜の胡麻和え ごぼうの味噌炒め すまし汁(手まり麩、とろろ)	ご飯 魚の香り揚げ 添え(南瓜) 茄子の味噌炒め しらすの甘酢和え すまし汁(大根、人参)	ご飯 鶏のねぎ塩焼き 添え(ジャガイモ、パセリ) ほうれん草のからし和え もやしの炒め物 彩りスープ			ご飯 豆腐ハンバーグ 添え(クラッセ) オーロラサラダ 小松菜の卵とし 南瓜のミルクスープ		
		25		26		27						
朝食	朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) がんもとの煮付け もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) ちくわのごま煮 のりたま ヤクルト	ご飯 味噌汁(さつまいも) 卵の炒め煮 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜) 卵の花炒り もろみ ショア	ご飯 味噌汁(大根) 鶏となすの煮物 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) あさりのかき油炒め ふりかけ(ご飯の友) 麦芽豆乳	朝食				
	昼食	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 法蓮草のサラダ コンソープ 果物(バナナ・黄桃)	シーフードカレー かにサラダ ハンニラッシー 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 魚の竜田揚げ 添え(大根おろし) 小松菜のくるみおろし 豆腐の味噌汁 マンゴーヨーグルト	味噌ラーメン 揚げ茄子の挽肉味噌かけ わかめの酢の物 フルーツポンチ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のごま酢和え 吉野汁 りんごの甘煮	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 きしめん汁 果物(ぶどう、キウイ)			ご飯 牛肉と卵の炒め物 しらすの酢の物 すまし汁(春菊) 果物(ぶどう、バナナ)	昼食	
	夕食	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 添え(ピーマン) 里芋の味噌煮 きゅうりの胡麻和え すまし汁(海老)	ご飯 鶏のたれ焼 添え(フロッコリー) 茄子の味噌炒め すまし汁(あおさ) 抹茶ゼリー	ご飯 鶏のカレー焼 添え(人参のグラッセ) フロッコリーのコンクリーム煮 きのこのスープ 赤ワインゼリー	ご飯 魚の胡麻味噌煮 添え(南瓜) いかに納豆和え じゃが芋のソテー炒め すまし汁(大根、人参)	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の胡麻和え もやしとハムのさつと炒め かにかまスープ	ご飯 鮎豆豆腐 花野菜のカレー和え 里芋の柚子味噌煮 すまし汁(つみれ)			ご飯 焼き魚のピリ辛あんかけ 法蓮草とトマトのサラダ フロッコリーの炒めもの 白菜の中華スープ		

※都合により献立を変更する場合があります。※赤字はおすすめのメニューです。