

今月の献立表

【特養】 2021年1月

月 火

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。

栄養課 江原

4		5		6		7		8		9		10	
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 おかかひかりかけ牛乳	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) 大根とあさりのくず煮 青しその実 麦芽豆乳	パン ベーススープ ワインナーの炒め物 ヨーグルト	朝食					
	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(ビーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 果物(みかん、ぶどう)	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁(あおさ) 果物(みかん、ぶどう)	ご飯 鯖のコチュジャン焼き 添え(人參) 大根サラダ すまし汁(春鮭) 果物(洋梨、びわ)	朝食					
昼食	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)	牛肉と牛蒡の濃せご飯 南瓜の梅煮 おくらのサラダ すまし汁(花鮓)	ご飯 鶏のガーリックパスタソース 添え(トマト) 南瓜の味噌そぼろかけ 青菜のじゅわん ホテースープ	ご飯 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 蒸し魚の香味たれかけ 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)	鶏丼 法蓮草のナムル 大豆のケチャップ煮 すまし汁(はんぺん)	朝食					
	11	12	13	14	15	16	17	朝食					
朝食	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 昆布の煮物 ひかりかけ(ご飯の反) 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) 青菜の卵とじ 高菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 金平ごぼう えびみぞ 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) さくずし豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト	朝食					
	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 鰆のムニエルタルタルソース 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 鰆のケチャップ煮 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 カレーマン ミニストローネ ソナサラダ 果物(白桃、バナナ)	小正月 小豆粥・魚の利休煮 添え(ごぼう) かにかもサラダ ねんこん汁 果物(バナナ、洋梨)	ご飯 豚肉のオイスター馬油め そばサラダ すまし汁(春巻) 果物(みかん、キウイ)	ご飯 チキンのトマト煮 マコロニサラダ 豆乳スープ 果物(パイン、みかん)	朝食					
夕食	ご飯 卵焼きのきのこあん マロニーサラダ えびと法蓮草のんにく炒め 白菜とベーコンのスープ	ご飯 蒸し鶏のにんにくソース 添え(法蓮草) 茄子のおかか煮 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 小松菜の味噌漬け 貝柱のスープ	ご飯 牛の味噌炒め 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 豆苗の中華炒め アボカドサラダ 納豆汁	豆腐のそぼろ丼 くるみ和え もやしのさっと炒め すまし汁(白菜)	ご飯 魚の西京焼き 添え(人參たらこ) 大根の生姜煮 もやしのチムル すまし汁(おくら)	夕食					
	18	19	20	21	22	23	24	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(じゃかいも) 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 たらこひかりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(ふ) 納豆 ショア	ご飯 味噌汁(大根) はんぺんの卵とじ 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 角魚の煮付け たらこひかりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(芋) さつま芋のそぼろ煮 味付け海苔 ヨーグルト	朝食					
	ご飯 魚の塩焗 添え(芋茎) ビ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 すまし汁(はんぺん) 果物(バナナ、みかん)	ご飯 魚のボテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ 果物(パイイン、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(人參) おからサラダ 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(ビーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 果物(洋梨、マンゴー)	ご飯 魚のもみじ焼き 添え(フロッコリー) 彩のなます なめこの味噌汁 果物(キウイ・洋なし)	朝食					
夕食	ご飯 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ッツ和え 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焼き 添え(アスパラ・人參) 海の幸サラダ など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(手まり麺、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、人參)	麦ごはん 鶏のねぎ塩焼き 添え(ジャガイモ、バセリ) 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(グラッセ) オーロラサラダ 小松菜の卵とじ 南瓜のミルクスープ	夕食					
	25	26	27	28	29	30	31	朝食					
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) がんもの煮付け 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) 角天の炒め煮 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 ひかりかけ(ご飯の反) 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(法蓮草) 人參とさつま揚げの金平 梅びしお ヨーグルト	朝食					
	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 法蓮草のサラダ コンースープ 果物(バナナ・黄桃)	シーフードカレー かにサラダ ハニーラッシャー [※] 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 魚の竜田揚げ 添え(大根おろし) 小松菜のくるみ和え 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(ブドウ、バナナ)	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)	朝食					
夕食	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 添え(ビーマン) 里芋の味噌煮 さくうりの胡麻和え すまし汁(海老)	ご飯 鶏のたれ焼 添え(ブロッコリー) 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) いかの納豆和え 豆腐の味噌汁 きのこのスープ	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の胡麻和え もやしとハムのさっと炒め すまし汁(大根、人參)	ご飯 ポークチャップ 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 ブロッコリーの炒めもの 白菜の中華スープ	夕食					

※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。