



今月の献立

【特養】2022年1月



月 火 水 木 金 土 日

あけましておめでとうございます。
あっという間に年が明けてしまいましたね。
栄養課では早速今月から、元旦のおせちや7日の七草粥、
15日の小正月の小豆粥など行事食が盛りだくさんです。
味はもちろん、見た目でも季節を感じて頂けるような食事
作りをしていきたいと思います。
今年も一年どうぞよろしくお願いたします。

栄養士 江藤

1	2
<p>元旦祝賀会</p> <p>市飯・紅白なます 松風・黒豆・煮物 とびっこ昆布和え かまぼこ・伊達巻 餅の顔り焼き・雑煮</p> <p>母老の旨煮・栗きんとん たたきごぼう</p>	<p>ご飯</p> <p>味噌汁(大根) 南島の胡麻煮 梅ひしお ヨーグルト</p> <hr/> <p>ご飯</p> <p>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</p>
<p>だいめし 茶碗蒸し ブロッコリーの辛子和え すまし汁(そうめん)</p>	<p>たまご丼 鶏肉のフイン煮 長いもの群の物 なめこの味噌汁</p>

日	3	4	5	6	7	8	9	
朝 食	ご飯 味噌汁(豆) さつま芋の煮物 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 梅かつお納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁(南瓜) なすのツナ煮 おからかぶりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 沢庵漬 ジョア	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 高菜漬け 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(豆腐) ウインナーの炒め物 ヨーグルト	
昼 食	ご飯 鶏の胡麻焼き 添え(高野豆腐) みぞれ和え すまし汁(花魁) 果物(洋なし、マンゴ)	ご飯 魚の磯辺揚げ 添え(サツマイモ) 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 豚肉の柚子味噌炒め ツナマカロニサラダ すまし汁(豆腐) 吉仁フルーツ	ご飯 鶏の顔り焼 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)	七草粥 刺身盛り合わせ 煮しめ 赤だし 果物(キウイ、マンゴ)	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁(あおさ) 菜肉(みかん、パイ)	ご飯 鶏のコチジャン焼き 添え(人参) 大根サラダ すまし汁(巻餅)	ご飯 鶏のこチジャン焼き 添え(人参) 大根サラダ すまし汁(巻餅)
夕 食	ご飯 ひき肉炒り卵 じゃが芋の海苔あんかけ ひじきのカレーマヨ和え キャベツのスープ	ご飯 鶏のガーリックバターソテー 添え(トマト) 南瓜の味噌そぼろかけ 青菜のじゃこ和え ポテトスープ	ご飯 南瓜の梅煮 おくらサラダ すまし汁(花魁)	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)	ご飯 鶏肉の塩焼き 添え(人参) じゃがいものクチャップ炒め チーズ風味サラダ とろろ汁	ご飯 鶏しんの塩焼き 添え(豆腐) じゃがいものクチャップ炒め さつま芋サラダ すまし汁(とろろ)	ご飯 さつま芋ひじこご飯 レタスサラダ イカの炒め物 オニオンスープ	夕 食
朝 食	10 ご飯 味噌汁(たまねぎ) 豆腐の煮物 ぶりかけ(ご飯の友) 牛乳	11 ご飯 味噌汁(おくら) 納豆昆布 ヤクルト	12 ご飯 味噌汁(キャベツ) 青菜の卵とし えびみそ 牛乳	13 ご飯 味噌汁(山芋) 人参の金平 高菜漬け ジョア	14 ご飯 味噌汁(おくら) ツナじゃが たらこぶりかけ 牛乳	15 ご飯 味噌汁(えのき) さつま芋とベーコンの炒め物 ラッキョウ漬け 麦芽豆乳	16 ご飯 味噌汁(豆腐) くすし豆腐の煮物 だいみそ ヨーグルト	朝 食
昼 食	ご飯 魚のソースかけ 添え(ブロッコリー) さつま芋サラダ ねぎのスープ 果物(みかん、マンゴ)	ご飯 豚の甘酢炒め 白きくらげの酢の物 すまし汁(とろろ) 菜肉(バナナ、洋梨)	ご飯 鶏のクチャップ煮 添え(人参) コーンチャウダー マンゴーヨーグルト	ご飯 魚の梅塩味噌焼き 添え(人参) キャベツの味噌和え 里芋の味噌汁 果物(黄桃、みかん)	ご飯 鶏のたれ焼 添え(ブロッコリー) スィスゲティサラダ すまし汁(里芋) 果物(びわ、みかん)	小正月 小豆粥・魚の刺身煮 添え(ブロッコリー) かにかまサラダ すまし汁(魚めん) 果物(バナナ、洋梨)	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 卵焼の野菜あんかけ マロニエサラダ えびと冷凍草のこんにゃく炒め 白菜とベーコンのスープ	ご飯 魚の香り揚げ 添え(里芋) 茄子の味噌炒め しらすの甘酢和え すまし汁(大根、人参)	あんにゃ豆腐片 添え(南瓜) カリフラワーのサラダ 小松菜の煮えし すまし汁(豆)	鶏のクチャップ焼き 添え(ブロッコリー) 大根サラダ あさりの味噌炒め ほたてのスープ	ご飯 焼き魚のねぎソースかけ 添え(里芋) 茄子のカレー炒め すまし汁(あおさ) 抹茶ゼリー	ご飯 豚餅 豆肉の中華炒め いんげんと茄子の胡麻和え 納豆汁	肉味噌汁 大根の生姜煮 もやしのカムル すまし汁(おくら)	夕 食
朝 食	17 ご飯 味噌汁(しいたけ) 長いもの煮込煮 海苔佃煮 牛乳	18 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	19 ご飯 味噌汁(人参) 納豆 のりたま 牛乳	20 ご飯 味噌汁(豆) 納豆 ジョア	21 ご飯 味噌汁(大根) はんぺんの卵とし 練り梅 牛乳	22 ご飯 味噌汁(たまねぎ) 角天の煮付け なめだけ 麦芽豆乳	23 ご飯 味噌汁(里芋) さつま芋のそぼろ煮 味噌かけ海苔 ヨーグルト	朝 食
昼 食	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 冷凍草のサラダ コーンスープ 果物(みかん、黄桃)	ご飯 魚のバジルマヨ焼 添え(じゃがいも) ドレッシングサラダ コーンスープ 果物(黄桃、バナナ)	ご飯 魚のポテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カニカマスープ 果物(パイナップル、マンゴ)	五穀ご飯 豚肉の塩焼き炒め 明太ドレッシングサラダ 豆乳味噌汁 果物(バナナ、キウイ)	ご飯 鶏のから揚げ味噌ソース 添え(スナップエンドウ) 白和え 吉野汁 リンゴの赤ワイン煮	ご飯 鶏のねぎ塩焼き 添え(オクラ) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 果物(洋梨、バナナ)	ご飯 鮭のムニエル 添え(トマト) 彩りなます なめこの味噌汁 果物(キウイ、洋なし)	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(海苔)	ご飯 茶しんじのこんにゃくソース 添え(豆腐) じゃがいものおから煮 梅菜味噌汁 オレンジゼリー	海草のサラダ 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 大根のうすあんかけ すまし汁(手まり餅、とろろ)	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ ブロッコリーとピーナツ炒め さつま芋の金平煮 すまし汁(かにかま)	ご飯 鶏肉の中華炒め いんげんと茄子の胡麻和え 納豆汁	牛肉と根菜の混ぜご飯 オーロラサラダ 添え(ピーマン) 小松菜の卵とし 南瓜のミルクスープ	夕 食
朝 食	24 ご飯 味噌汁(キャベツ) がんもの煮付け のりたま 牛乳	25 ご飯 味噌汁(えのき) ちくわのごま煮 沢庵漬 ヤクルト	26 ご飯 味噌汁(さつまいも) ひじきの煮物 海苔佃煮 牛乳	27 ご飯 味噌汁(白菜) ひじきの煮物 もろみ ジョア	28 ご飯 味噌汁(大根) 鶏となすの煮物 練り梅 牛乳	29 ご飯 味噌汁(えのき) 梅かつお納豆 麦芽豆乳	30 ご飯 味噌汁(里芋) 角天の煮付け えびみそ ヨーグルト	朝 食
昼 食	魚の田楽 添え(ながいも) かにサラダ すまし汁(手まり餅) 果物(マンゴ、みかん)	ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁(巻餅) 果物(みかん、キウイ)	ご飯 鶏のこんにゃく焼き 添え(サツマイモ) おからのサラダ なめこ汁 果物(バナナ、みかん)	鮭の味噌バター焼き 添え(ピーマン) 海草サラダ 吉野汁 果物(キウイ、みかん)	鶏のから揚げ味噌ソース 添え(トマト) おくらとすくすくの酢の物 きしめん汁 果物(マンゴ、キウイ)	魚のオイスターマヨ焼き 添え(じゃが芋) キャベツのツツ和え おろし汁 果物(みかん、びわ)	鶏肉の唐揚げマヨネーズ ナスの白和え 五目汁 果物(マンゴ、洋梨)	昼 食
夕 食	ご飯 鶏のから揚げ 添え(ピーマン) ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 果物(キウイ、みかん)	魚の生姜焼き 添え(人参のグラッセ) アボカドサラダ ブロッコリーの味噌炒め かきたま汁	鶏とし餅 いわしの納豆和え ひじきの煮物 すまし汁(大根、人参)	豚肉の味噌炒め もやしのソテー すまし汁(海鮮ホール) 黒糖ゼリー	豚肉の味噌炒め もやしのソテー すまし汁(海鮮ホール) かにかまスープ	鶏の西京焼 添え(ほうれん草) じゃが芋のサラダ がんもの煮物 すまし汁	豆肉のそぼろ餅 ピーナツ和え もやしとさつと炒め すまし汁(菜菜)	夕 食

31
朝食
味噌汁(豆)
野菜炒め
のりたま
牛乳

昼食
鶏の生姜マヨソース焼き
添え(ブロッコリー)
ほうれん草の胡麻和え
かきたま汁
果物(キウイ、みかん)

夕食
魚のごま煮
大根と人参のきんぴら
さきみのサラダ
すまし汁(大根)

※赤字はおすすめメニューです。
※都合によりメニューが変更する場合があります。