

献立表

| 2024年1月 | | カメリア | | 《常食》 | | | | | |
|---------|--|---|---|--|--|---|--|---------|--|
| 1/1(月) | | 1/2(火) | | 1/3(水) | | 1/4(木) | | 1/5(金) | |
| 朝食 | 梅しらすご飯 雑煮風汁 寿 厚焼き玉子・昆布巻き 紅白なます ヨーグルト | 米飯 味噌汁(しいたけ・いんげん) いこみこうや2色 きやべつゆかり和え たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉とかぶの煮物 とろろ芋 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(豆腐) ベーコン入り野菜ソテー ブロッコリーの磯和え えびみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(かぼちゃ) 肉団子の甘辛煮 菜の花ハムサラダ ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(油揚げ) えびボールと野菜煮 青菜のなめたけ和え たいみそ ヨーグルト | 七草粥 味噌汁(麩) がんもの煮物 白菜のおかか和え ヨーグルト | | |
| 昼食 | お赤飯 すまし汁(手毬麩) 金目鯛の木の芽味噌焼き ハム盛り合わせ 御節盛り合わせ 煮しめ | メーブルデニッシュ かに入りシーフードグラタン 鶏肉とブルーの赤ワイン煮 野菜ジュース いちごパバロア | 黒豆入りちらし寿司 すまし汁(うずまき麩) 揚げだし豆腐 菜の花の辛子マヨ和え フルーツ | 米飯 すまし汁(えのき・ねぎ) あじの蒲焼き 里芋のゆずみそかけ ほうれん草のわさび和え フルーツ | 年明けうどん はんべんの2色揚げ きのこの白和え 黒ごまプリン | 米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の南蛮漬け れんこんの金平 青梗菜の生姜和え フルーツ | 米飯 かき玉汁 鰯の薬味ソース 厚揚げの味噌炒め オクラのねばえび和え フルーツ | | |
| おやつ | 十二支饅頭 | ようかん | ソフトサラダ&甘酒 | バウムクーヘン | 小倉あんパイ | チョコケーキ | どら焼き | | |
| 夕食 | 赤だし(なめこ) 松風焼き なすの焼き浸し テリヤキ(海老若草)・彩蒲鉾 | 米飯 味噌汁(さつまいも) プリの照り焼き 炊き合わせ ピーナツなます | 米飯 味噌汁(ごぼう) 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 春菊とえのきのお浸し | 米飯 味噌汁(油揚げ) 千草焼き ひじき煮 小松菜の和え物 | 米飯 味噌汁(油揚げ) さんまの生姜煮 春菊のごま和え ふりかけ ヨーグルト | 米飯 中華スープ(青梗菜) ミニグラタン・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト | 米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭の山椒焼き さつま揚げと白菜の煮物 煮豆 | | |
| 1/8(月) | | 1/9(火) | | 1/10(水) | | 1/11(木) | | 1/12(金) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(大根・葉大根) 厚焼き玉子 もやしのコンビーフソテー 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(豆腐) じゃがいものツナ煮 菜の花のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(油揚げ) さんまの生姜煮 春菊のごま和え ふりかけ ヨーグルト | レーズンロール・バターロール スープ(玉ねぎ) ミニグラタン・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(青菜) 魚河岸揚げの煮物 温泉たまご ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(もやし) ホッケの塩焼き 春菊の磯和え 漬物 ヨーグルト | | |
| 昼食 | 米飯 味噌汁(竹輪・長葱) 筑前煮 ブロッコリーのおかか炒め キャベツのゆずドレ和え フルーツ | すまし汁(はんぺん) 鯖の味噌煮 うの花炒め 青梗菜のかにかま和え フルーツ | えびピラフ コーンポタージュ ペンネソテー カリフラワーのカレーマヨ和え フルーツ | 米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の塩焼き さつま芋の煮物 キャベツのかにかま和え フルーツ | 米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭のちゃんちゃん焼 里芋の土佐煮 インゲンのからし和え フルーツ | 米飯 味噌汁(わかめ) 白身魚フライ ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のなめたけ和え ココアプリン | 米飯 すまし汁(えのき) 鶏肉のごま焼き なすの味噌炒め ポテトサラダ フルーツ | | |
| おやつ | 今川焼き | フリカッターケーキ ティラミス | バナナパバロア | お汁粉 | 和のパンケーキ(抹茶) | フリカッターケーキ アップル&ピーチ | 乳菓まんじゅう | | |
| 夕食 | 米飯 すまし汁(かまぼこ) 銀ヒラスのきのこソース ふきの煮物 もずくの酢の物 | 米飯 スープ(セロリ) 鶏肉のチーズパン焼き かぶのクリーム煮 かぼちゃサラダ | 米飯 味噌汁(さつまいも) 肉豆腐 茄子の薬味酢炒め 青梗菜のしらす和え | ゆかりご飯 味噌汁(なめこ) おでん ほうれん草と桜海老のソテー 漬漬 | 米飯 中華スープ(春雨) 豆腐のチャンプル ぎょうざ もやしのナムル | 米飯 味噌汁(まいたけ) 豆腐のチャンプル かぼちゃの煮物 大根サラダ | 米飯 味噌汁(豆腐) カレイの煮付け 青梗菜とウインナーのソテー カリフラワーの梅和え | | |
| 1/15(月) | | 1/16(火) | | 1/17(水) | | 1/18(木) | | 1/19(金) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(白菜) えびボールの煮物 納豆 つけもの ヨーグルト | 米飯 味噌汁(なす) お麩の卵とじ なめたけおろし ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(なめこ) 生揚げの生姜あん 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(麩) 高野豆腐の含め煮 青梗菜の和え物 ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(白菜) 高野豆腐の含め煮 生揚げの生姜あん 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(もやし) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー ブロッコリーの和え物 たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(春菊) 三色高野の煮物 アスパラの和え物 ふりかけ ヨーグルト | | |
| 昼食 | 米飯 スープ(セロリ・コーン) スペイン風オムレツ ズッキーニのソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ | カレーライス グリーンサラダ 福神漬け らっきょう フルーツヨーグルト | 米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の細切り炒め 冬瓜のあんかけ 酢味噌和え フルーツ | 米飯 スープ(小松菜) 鮭のたらこマヨ焼き もやしソテー シーザーサラダ フルーツ | 米飯 中華スープ(わかめ) 豚肉とキャベツの味噌炒め 海鮮しゅうまい 大根の中華和え フルーツ | 米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のバターソテー 豆サラダ チョコパバロア | 米飯 味噌汁(油揚げ) ホキの揚げ煮 レンコンのごま炒め 青菜の磯和え フルーツ | | |
| おやつ | ぼたぼた焼き | ミニたい焼き | 丸ぼうろ | フリカッターケーキ レアストロベリー | ミニあんまん | クリームコンフェ | 抹茶ワッフル | | |
| 夕食 | 米飯 味噌汁(さつまいも) 鯖のみぞれ煮 金平ごぼう 菜の花のお浸し | 米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のバター醤油焼き うの花炒め 小松菜のくるみ和え | 米飯 味噌汁(里芋) 赤魚の香味焼き 切干大根の煮物 菜の花の彩り和え | 米飯 味噌汁(かぼちゃ) 鶏肉の和風おろし ひじき煮 煮豆 | 米飯 味噌汁(玉ねぎ) たらの香り蒸し 里芋とあさりの煮物 春菊のわさび和え | 米飯 味噌汁(花麩) 和風五目豆腐 かぼちゃのいとこ煮 青梗菜の辛子和え | 米飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉の葱塩炒め ぜんまいの煮物 菜の花のマヨネーズ和え | | |
| 1/22(月) | | 1/23(火) | | 1/24(水) | | 1/25(木) | | 1/26(金) | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(南瓜) 車麩の煮物 温泉たまご 梅干し ヨーグルト | 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げと冬瓜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(玉ねぎ) 肉詰めいなり煮 小松菜のピーナツ和え 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁(じゃがいも) 生姜天とかぶの煮物 春雨サラダ ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(じゃがいも) 生揚げの生姜あん 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(たけのこ・絹さや) 厚焼き玉子 白菜と揚げボールの煮物 たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(しいたけ) ホッケの塩焼き もやしのひじき和え 漬物 ヨーグルト | | |
| 昼食 | 米飯 味噌汁(豆腐) 鯖の生姜煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 春菊のごま和え フルーツ | 米飯 スープ(はくさい) 海老カツ ズッキーニのトマト煮 シーフードサラダ フルーツ | 三色丼 味噌汁(さつまいも) 厚揚げの煮物 もやしの梅肉和え フルーツ | ちゃんぽん 餃子 ブロッコリーのナムル 杏仁豆腐 | 米飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉のブルコギ風 大根の田楽味噌かけ ほうれん草の磯和え フルーツ | 米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭の西京漬け 炒り豆腐 なめたけおろし フルーツ | 米飯 オニオンスープ 鶏肉のカレームニエル 冬瓜とベーコンの薄くず煮 マカロニサラダ フルーツ | | |
| おやつ | カステラ | ぼんせんえび | なめらかソフトクレープ | レアチーズケーキ | 豆乳きなこプリン | くろ棒カルシウム | アイスロール | | |
| 夕食 | 米飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉のレモン焼き 青梗菜の炒め物 白菜とかにかまの和え物 | 米飯 味噌汁(青梗菜) 豚肉の梅ソース 切干大根と大豆の煮物 きやべつゆかり和え | 米飯 すまし汁(はんぺん) カレイの山椒焼き 茄子の味噌炒め 酢の物 | 米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の野菜あんかけ 青梗菜の煮浸し とろろ芋 | 米飯 味噌汁(里芋) ムツの煮付け 柚子風味 うの花炒め 煮豆 | 米飯 スープ(セロリ・ピーマン) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コーンサラダ | 米飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 しゅうまい なすの中華ドレ和え | | |
| 1/29(月) | | 1/30(火) | | 1/31(水) | | | | | |
| 朝食 | 米飯 味噌汁(大根・葉大根) オムレツ きのこソース 春菊のおかか和え ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(油揚げ) さつま揚げと大根の煮物 ほうれん草のマヨ和え ゆずみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁(玉葱) 肉だんごの治部煮 納豆 漬物 ヨーグルト | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 豚汁 赤魚の照り焼き かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え フルーツ | 米飯 味噌汁(豆腐) 鶏の竜田揚げ ねぎ醤油かけ ビーフソテー 菜の花の辛子和え フルーツ | 米飯 スープ(まいたけ) たらこのピカタ さつまいものレーズン煮 アスパラサラダ 苺ミルクプリン よもぎまんじゅう | | | | | | |
| おやつ | フリカッターケーキ ショコラ | 人形焼き | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 スープ(アスパラ) 鶏肉の豆乳煮 玉子とにんじんの炒め物 白菜のフレンチサラダ | 米飯 すまし汁(花麩) あじのしそ味噌焼き レンコンの炒り煮 たまご豆腐 | 米飯 中華スープ(春雨) 鶏肉と白菜のキムチ煮 もやしと豆苗の炒め物 ブロッコリーの和え物 | | | | | | |