# ２０２４年０１月　月間献立表

## （常食（特養））

| | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | １日 | ２日 | ３日 | ４日 | ５日 | ６日 |
| 朝 | | あんぱん（特）<br>クリームパン（特）<br>フルーツ（バナナ）1/2<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>さつま揚げの煮物<br>ふりかけ（おかか）<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(おつゆ麩)<br>塩さば（朝）<br>ふりかけ（たらこ）<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(えのき)<br>五目玉子焼<br>ひきわり納豆<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ<br>のり佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ<br>もろみ<br>パック牛乳 |
| 昼 | | おせち　左上（特）<br>おせち　右上（がめ煮<br>おせち　左下(特)<br>おせち　右下(特)<br>雑煮(特) | 米飯<br>鯛の塩焼き(特)<br>付）いんげん（特）<br>がめ煮<br>柚子白菜<br>味噌汁（カツオ菜）<br>フルーツ（みかん） | 米飯<br>豚肉の角煮<br>付）花人参　2個<br>オクラの梅なめ茸和え<br>かつお菜の煮物<br>吸い物(華つつみ)<br>フルーツ（黄桃缶） | ハヤシライス(特養)<br>福神漬<br>コールスローサラダ<br>フルーチェ（ピーチ） | 米飯<br>豚肉のごま醤油煮<br>付）花人参<br>大根のゆず味噌かけ<br>ほうれん草のｼﾗｽ和え<br>吸い物（そうめん）<br>水ようかん | 米飯<br>魚のごま焼き<br>付）ピーマンのソテー<br>れんこんのおかか煮特<br>桜大根漬<br>味噌汁(しめじ)<br>芋ようかん |
| 夕 | | かに雑炊（特）<br>桜大根漬<br>ﾎｳﾚﾝ草のおかか和え<br>赤だし汁（なめこ）<br>フルーツ（黄桃缶） | 米飯<br>鶏肉の八幡巻<br>付）カツオ菜<br>ブロッコリー炒め<br>山芋おろし<br>紅あずま密煮 | 米飯<br>鮭雑炊(特)<br>ｶﾏﾎﾞｺ・海鮮市松(ｹｱ)<br>しば漬け<br>黒豆(ｹｱ) | 米飯<br>魚の煮付<br>付）絹さや<br>じゃが芋の金平<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ<br>フルーツ（白桃缶） | 五穀ご飯150ｇ<br>魚のみそ焼き<br>付）玉葱のソテー<br>里芋とイカの煮物<br>わらびのお浸し<br>フルーツ（りんご） | 米飯<br>煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ<br>もやしのラー油炒め<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え<br>キャラメルプリン |
| | ７日 | ８日 | ９日 | １０日 | １１日 | １２日 | １３日 |
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(わかめ)<br>大豆の煮物<br>鮭フレーク<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(もやし)<br>細切り昆布の煮物<br>ふりかけ（たまご）<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>目玉焼き（特）<br>のり佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(人参)<br>塩鮭（朝）<br>梅干し<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>スクランブルエッグ<br>ひきわり納豆<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>アスパラのﾂﾅｿﾃｰ<br>もろみ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>いわしの梅煮<br>たいみそ<br>パック牛乳 |
| 昼 | 七草粥<br>魚の塩焼き<br>付)大根・レモン<br>ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮<br>かっぱ漬<br>味噌汁(南瓜)<br>ゆずゼリー | 米飯<br>鶏肉と里芋の煮物<br>ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め<br>しそ昆布<br>赤だし汁（あおさ）<br>フルーツ（りんご缶） | 米飯<br>白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ<br>付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草の塩昆布和<br>中華スープ<br>煮豆（金時豆） | きつねうどん<br>春菊の白和え<br>フルーツ（いちご） | 米飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>キャベツのコンソメ煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え<br>ミネストローネ<br>フルーツ（バナナ） | 米飯<br>魚のバター醤油焼き<br>付）玉葱のソテー<br>なすのひき肉あん<br>トマトのサラダ<br>豚汁<br>チーズヨーグルト | 牛丼<br>さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ<br>しば漬け<br>味噌汁（そうめん）<br>フルーツ（洋梨缶） |
| 夕 | 米飯<br>豚肉の野菜炒め<br>野菜のひろうす<br>ふきのお浸し<br>フルーツ（オレンジ） | 米飯<br>魚の酒蒸し<br>ジャーマンポテト<br>オクラのなめ茸和え<br>ヨーグルト | 米飯<br>牛肉の柳川風（特）<br>たくあん漬<br>ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え<br>フルーツ（甘夏缶） | 米飯<br>魚のパン粉焼き<br>付）きのこのソテー<br>南瓜のそぼろ煮<br>もずく酢<br>ぶどうゼリー | 米飯<br>魚の煮付<br>付）いんげん<br>スパゲティー炒め<br>中華サラダ<br>おはぎ | 麦ご飯150ｇ<br>鶏肉の照り煮<br>付）花人参<br>ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め<br>白菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>フルーツ（みかん） | 米飯<br>魚のマヨネーズ焼き<br>付）オクラ<br>けんちん煮<br>ほうれん草のごま和え<br>黒ゴマプリン |
| | １４日 | １５日 | １６日 | １７日 | １８日 | １９日 | ２０日 |
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(白菜)<br>野菜入り厚揚げの煮物<br>いりこみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>厚焼き玉子<br>ふりかけ（たらこ）<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>きんぴらごぼう（特）<br>鮭フレーク<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(おつゆ麩<br>大根の炒り煮<br>梅干し<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>キャベツのコンソメ煮<br>たいみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>ｵﾑﾚﾂ<br>ひきわり納豆<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(人参)<br>塩さば（朝）<br>もろみ<br>パック牛乳 |
| 昼 | 米飯<br>魚のきのこあんかけ<br>ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め<br>つぼ漬<br>吸い物（かまぼこ）<br>水ようかん | 米飯<br>鶏肉のタンドール焼き<br>付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ<br>ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物<br>ほうれん草のﾂﾅ和え<br>わかめスープ<br>フルーツ（りんご） | 米飯<br>魚の生姜煮<br>付）かぶ<br>あげとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め<br>豆腐とトマトのサラダ<br>かき玉汁<br>抹茶ババロア | 米飯<br>魚の塩こうじ焼き<br>付）いんげん<br>なめらかこうや（特）<br>わらびのお浸し<br>味噌汁(大根)<br>フルーツ（みかん） | 五穀ご飯150ｇ<br>豚肉の甘辛炒め<br>しそ昆布<br>オクラのゆず和え<br>味噌汁（しめじ）<br>フルーツ（白桃缶） | 肉うどん<br>白菜のゆかり和え<br>フルーツ（バナナ） | 米飯<br>鶏肉のおろし煮<br>小松菜のしらす炒め<br>付）花人参<br>高菜漬<br>赤だし汁（豆腐）<br>フルーツ（パイン缶） |
| 夕 | 米飯<br>豚肉のソース煮<br>付）アスパラソテー<br>ｲﾝｹﾞﾝとｺﾝﾆｬｸ炒煮<br>かっぱ漬<br>フルーツ（甘夏缶） | 赤飯<br>白身魚の幽庵焼き<br>付）花人参<br>れんこんの炒め煮特<br>ほうれん草の山吹和え<br>梅ゼリー | 麦ご飯150ｇ<br>豚肉と野菜炒め<br>桜大根漬<br>拌三絲<br>フルーツ（黄桃缶） | チキンカレー(特養)<br>野菜サラダ<br>らっきょう漬<br>ヨーグルトﾌﾞﾙ | 米飯<br>魚のムニエル<br>付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ<br>春雨の中華炒め<br>焼きなす<br>プリン | 米飯<br>魚の梅煮<br>付）かぼちゃ<br>豚肉とﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め<br>山芋おろし<br>煮豆（うずら豆） | 米飯<br>白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き<br>付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ<br>里芋のそぼろ煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのツナﾏﾖ和え<br>杏仁豆腐 |
| | ２１日 | ２２日 | ２３日 | ２４日 | ２５日 | ２６日 | ２７日 |
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(さつま芋)<br>青梗菜のｿﾃｰ<br>ふりかけ（たらこ）<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>目玉焼き<br>ふりかけ（鮭）<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>いわしのかつお煮<br>鮭フレーク<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(えのき)<br>大根の金平風<br>梅干し<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(しめじ)<br>塩鮭（朝）<br>のり佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(さつま芋)<br>大豆の煮物<br>もろみ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(ﾅｽ)<br>スクランブルエッグ<br>たいみそ<br>パック牛乳 |
| 昼 | 米飯<br>魚の味噌野菜あんかけ<br>れんこんのおかか煮<br>刺身こんにゃく<br>味噌汁(玉葱)<br>ゆずゼリー | 米飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>付）花人参<br>ブロッコリー炒め<br>柚子白菜<br>味噌汁（人参）<br>フルーツ（洋梨缶） | 米飯<br>おでん<br>春菊の塩昆布和え<br>マスカットゼリー | 米飯<br>八宝菜<br>しゅうまい<br>もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>わかめスープ<br>芋ようかん（特） | 玉子サンド（全体）<br>クリームパン(ﾁｮｺ)特<br>あんぱん（白）特<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え<br>クリームシチュー<br>フルーツ（いちご） | ひじきご飯<br>豚肉のゴマ風味炒め<br>高菜漬<br>トマトとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ<br>吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ）<br>野菜たっぷりゼリー | 米飯<br>魚のマヨネーズ焼き<br>付）ピーマンのソテー<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜と天ﾌﾟﾗの煮物<br>ｷｬﾍﾞﾂのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え<br>コンソメスープ<br>フルーツ（りんご缶） |
| 夕 | 米飯<br>豚肉の塩だれ炒め<br>ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮<br>しば漬け<br>フルーツ（りんご） | 米飯<br>魚の味噌煮<br>付）いんげん<br>レバニラ炒め<br>ほうれん草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和<br>チョコババロア | 麦ご飯150ｇ<br>チキン南蛮（特）<br>付）アスパラソテー<br>たくあん漬<br>ポテトサラダ<br>フルーツ（みかん） | 米飯<br>魚の蒲焼き<br>付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ<br>湯豆腐<br>ﾚﾀｽとｶﾆｶﾏの酢の物<br>ぶどうゼリー | 米飯<br>魚のレモン焼き<br>付）いんげんのソテー<br>かぶの煮物<br>マカロニサラダ<br>チョコババロア | 米飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め<br>オクラのなめ茸和え<br>フルーツ（甘夏缶） | 米飯<br>豚じゃが<br>しそ昆布<br>ほうれん草の白和え<br>ストロベリーババロア |
| | ２８日 | ２９日 | ３０日 | ３１日 | | | |
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>鳴門煮<br>鮭フレーク<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(おつゆ麩)<br>五目玉子焼<br>ふりかけ（おかか）<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)<br>高菜オムレツ<br>ひきわり納豆<br>パック牛乳 | | | | |
| 昼 | 米飯<br>鶏肉のネギソースかけ<br>かぶのコンソメ煮<br>かっぱ漬<br>中華春雨スープ<br>フルーツ（オレンジ） | 米飯<br>魚の照焼き<br>付）玉葱のソテー<br>ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物<br>チンゲン菜のﾂﾅ和え<br>味噌汁(しめじ)<br>水ようかん | 米飯<br>豚肉のつけ焼き<br>里芋のゆず味噌かけ<br>ﾎｳﾚﾝｿｳのなめたけ和<br>けんちん汁<br>フルーツ（りんご） | | | | |
| 夕 | 米飯<br>魚の梅煮<br>付）かぼちゃ<br>アスパラのｿﾃｰ<br>白菜の辛子和え<br>コーヒーゼリー | 米飯<br>豆腐ハンバーグ<br>小松菜の炒め<br>つぼ漬<br>フルーツ（黄桃缶） | 五穀ご飯150ｇ<br>魚のみそ焼き<br>付）いんげんのソテー<br>白菜の煮物<br>わらびのお浸し<br>メロンゼリー | | | | |

メモ