２０２４年０１月　月間献立表
（常食（ケア））

	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 フルーツ（バナナ） パック牛乳	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) さつま揚げの煮物 ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 塩さば（朝） ふりかけ（たらこ）	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 五目玉子焼 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ
昼		おせち　左上（ケア）　刺身盛り合わせ おせち　右上（がめ煮　雑煮(ｹｱ) おせち　左下(ｹｱ) おせち　右下(ｹｱ)	米飯　柚子白菜 鯛の塩焼き(ｹｱ)　味噌汁（カツオ菜） 付）ﾊｼﾞｶﾐ生姜　フルーツ（みかん） がめ煮	米飯　かつお菜の煮物 豚肉の角煮　吸い物(華つつみ) 付）花人参　2個　フルーツ（黄桃缶） オクラの梅なめ茸和え	ハヤシライス 福神漬 コールスローサラダ フルーチェ（ピーチ）	米飯　ほうれん草のｼﾗｽ和え 豚肉のごま醤油煮　吸い物（そうめん） 付）花人参　水ようかん 大根のゆず味噌かけ	米飯　桜大根漬 魚のごま焼き　味噌汁(しめじ) 付）ピーマンのソテー　芋ようかん れんこんのおかか煮
夕		かに雑炊　フルーツ（黄桃缶） 桜大根漬 ﾎｳﾚﾝ草のおかか和え 赤だし汁（なめこ）	米飯　山芋おろし 鶏肉の八幡巻　吸い物（紅白つみれ 付）カツオ菜　紅あずま密煮 ブロッコリー炒め	米飯　鯛の吸い物 鮭雑炊　黒豆(ｹｱ) ｶﾏﾎﾞｺ・海鮮市松(ｹｱ) しば漬け	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 魚の煮付　山菜汁 付）絹さや　フルーツ（白桃缶） じゃが芋の金平	五穀ご飯170ｇ　わらびのお浸し 魚のみそ焼き　わかめスープ 付）玉葱のソテー　フルーツ（りんご） 里芋とイカの煮物	米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　コンソメスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　キャラメルプリン もやしのラー油炒め
	７日	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 細切り昆布の煮物 ふりかけ（たまご）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 切昆布大豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 塩鮭（朝） 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) スクランブルエッグ 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) アスパラのﾂﾅｿﾃｰ もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 明太子
昼	七草粥　かっぱ漬 魚の塩焼き　味噌汁(南瓜) 付)大根・レモン　ゆずゼリー ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮	米飯　赤だし汁（あおさ） 鶏肉と里芋の煮物　フルーツ（りんご缶） ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め しそ昆布	米飯　ほうれん草の塩昆布和 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　中華スープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　煮豆（金時豆） 切干大根の煮物	おにぎり(花むすび) きつねうどん 春菊の白和え フルーツ（いちご）	あんこサンド(ｹｱ)　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え ﾛｰﾙﾊﾟﾝ（ケア　ミネストローネ 鶏肉のクリーム煮　フルーツ（バナナ） キャベツのコンソメ煮	米飯　トマトのサラダ 魚のバター醤油焼き　豚汁 付）玉葱のソテー　チーズヨーグルト なすのひき肉あん	牛丼　フルーツ（洋梨缶） さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ しば漬け 味噌汁（そうめん）
夕	米飯　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 豚肉の野菜炒め　フルーツ（オレンジ） 野菜のひろうす ふきのお浸し	米飯　吸い物（かまぼこ） 魚の酒蒸し　ヨーグルト ジャーマンポテト オクラのなめ茸和え	米飯　吸い物（てまり麩） 牛肉の柳川風　フルーツ（甘夏缶） たくあん漬 ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え	米飯　もずく酢 魚のパン粉焼き　味噌汁(里芋) 付）きのこのソテー　ぶどうゼリー 南瓜のそぼろ煮	米飯　中華サラダ 魚の煮付　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 付）いんげん　ミニぜんざい スパゲティー炒め	麦ご飯170ｇ　白菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 鶏肉の照り煮　吸い物（花麩） 付）花人参　フルーツ（みかん） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	米飯　ほうれん草のごま和え 魚のマヨネーズ焼き　吸い物（茶そば） 付）オクラ　黒ゴマプリン けんちん煮
	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 ふりかけ（たらこ）	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩 大根の炒り煮 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) キャベツのコンソメ煮 明太子	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ｵﾑﾚﾂ 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば（朝） もろみ
昼	米飯　吸い物（かまぼこ） 魚のきのこあんかけ　水ようかん ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め つぼ漬	米飯　ほうれん草のﾂﾅ和え 鶏肉のタンドール焼き　わかめスープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（りんご） ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物	米飯　豆腐とトマトのサラダ 魚の生姜煮　かき玉汁 付）かぶ　抹茶ババロア あげとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	米飯　わらびのお浸し 魚の塩こうじ焼き　味噌汁(大根) 付）いんげん　フルーツ（みかん） 高野豆腐の含め煮	五穀ご飯170ｇ　味噌汁（しめじ） 豚肉の甘辛炒め　フルーツ（白桃缶） しそ昆布 オクラのゆず和え	おにぎり（わかめ） 肉うどん 白菜のゆかり和え フルーツ（バナナ）	米飯　高菜漬 鶏肉のおろし煮　赤だし汁（豆腐） 小松菜のしらす炒め　フルーツ（パイン缶） 付）花人参
夕	米飯　かっぱ漬 豚肉のソース煮　あおさ汁 付）アスパラソテー　フルーツ（甘夏缶） ｲﾝｹﾞﾝとｺﾝﾆｬｸ炒煮	赤飯　山菜汁 刺身盛り合わせ（ケア　梅ゼリー れんこんの炒め煮 ほうれん草の山吹和え	麦ご飯170ｇ　中華コーンスープ 豚肉と野菜炒め　フルーツ（黄桃缶） 桜大根漬 拌三絲	チキンカレー 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルトﾌﾞﾙ	米飯　焼きなす 魚のムニエル　コンソメスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　プリン 春雨の中華炒め	米飯　山芋おろし 魚の梅煮　味噌汁(巻き麩) 付）かぼちゃ　煮豆（うずら豆） 豚肉とﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのツナマヨ和え 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　吸い物（茶そば） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　杏仁豆腐 里芋のそぼろ煮
	２１日	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 青梗菜のｿﾃｰ ふりかけ（たらこ）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き ふりかけ（鮭）	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) いわしのかつお煮 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 大根の金平風 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) 塩鮭（朝） 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 大豆の煮物 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) スクランブルエッグ 明太子
昼	米飯　味噌汁(玉葱) 魚の味噌野菜あんかけ　ゆずゼリー れんこんのおかか煮特 刺身こんにゃく	米飯　柚子白菜 豚肉のしぐれ煮　味噌汁（人参） 付）花人参　フルーツ（洋梨缶） ブロッコリー炒め	米飯 おでん 春菊の塩昆布和え マスカットゼリー	米飯　わかめスープ 八宝菜　大学芋 しゅうまい もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	玉子サンド（全体）　ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮 クロワッサン（ケア　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え チキンソテー　クリームシチュー 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（いちご）	ひじきご飯　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 豚肉のゴマ風味炒め　野菜たっぷりゼリー 高菜漬 トマトとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ	米飯　ｷｬﾍﾞﾂのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のマヨネーズ焼き　コンソメスープ 付）ピーマンのソテー　フルーツ（りんご缶） ﾁﾝｹﾞﾝ菜と天ﾌﾟﾗの煮物
夕	米飯　レタススープ 豚肉の塩だれ炒め　フルーツ（りんご） ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮 しば漬け	米飯　ほうれん草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和 魚の味噌煮　吸い物（はんぺん） 付）いんげん　チョコババロア レバニラ炒め	麦ご飯170ｇ　ポテトサラダ チキン南蛮　団子汁 付）アスパラソテー　フルーツ（みかん） たくあん漬	米飯　ﾚﾀｽとｶﾆｶﾏの酢の物 魚の蒲焼き　吸い物（花麩） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　ぶどうゼリー 湯豆腐	米飯　マカロニサラダ 魚のレモン焼き　味噌汁(白菜) 付）いんげんのソテー　チョコババロア かぶの煮物	米飯　味噌汁（人参） 白身魚の甘酢あんかけ　フルーツ（甘夏缶） ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め オクラのなめ茸和え	米飯　吸い物（はんぺん） 豚じゃが　ストロベリーババロア しそ昆布 ほうれん草の白和え
	２８日	２９日	３０日	３１日			
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 高菜オムレツ 納豆				
昼	米飯　中華春雨スープ 鶏肉のネギソースかけ　フルーツ（オレンジ） かぶのコンソメ煮 かっぱ漬	米飯　チンゲン菜のﾂﾅ和え 魚の照焼き　味噌汁(しめじ) 付）玉葱のソテー　水ようかん ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物	米飯　けんちん汁 豚肉のつけ焼き　フルーツ（りんご） 里芋のゆず味噌かけ ﾎｳﾚﾝｿｳのなめたけ和				
夕	米飯　白菜の辛子和え 魚の梅煮　赤だし汁（なめこ） 付）かぼちゃ　コーヒーゼリー アスパラのｿﾃｰ	米飯　吸い物（もずく） 豆腐ハンバーグ　フルーツ（黄桃缶） 小松菜の炒め つぼ漬	五穀ご飯170ｇ　わらびのお浸し 魚のみそ焼き　わかめスープ 付）いんげんのソテー　メロンゼリー 白菜の煮物				

朝		朝	
昼		昼	
夕		夕	

メモ