

2023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		7日					
朝	クリームパン フルーツ (バナナ) バック牛乳	朝	米飯 味噌汁(大根菜) 鳴門煮 ふりかけ (おかか)	朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) さつま揚げの煮物 ふりかけ (たらこ)	朝	米飯 味噌汁(えのき) 五目玉子焼 ひきわり納豆	朝	米飯 味噌汁(キャベツ) チゲン菜のペコソテー のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) 高菜オムレツ たいみそ	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ウイナソテー もろみ				
昼	おせち (特養) おせち (がめ煮) おせち (特養) おせち (特養)	昼	米飯 鯛の塩焼き(ア) がめ煮 柚子白菜	昼	米飯 豚肉の角煮 オクラの梅なめ苺和え かつお菜の煮物	昼	米飯 吸い物(華つつみ) 淡雪かん (特)	昼	米飯 ハヤシライス(特養) 福神漬 コールスローサラダ フルーチェ (ピーチ)	昼	米飯 小松菜のシラス和え 吸い物 (そうめん) 水ようかん	昼	米飯 魚のおろし煮 フルーツ (黄桃缶)	昼	七草粥 魚の塩焼き 付)大根・レモン いじきとごまの炒め煮	昼	かっぱ漬 味噌汁(南瓜) フルーツ (オレンジ)
夕	かに雑炊 おひたしのおかか和え 和菓子 (水仙)	夕	米飯 鶏肉の八幡巻 ブロッコリー炒め 山芋おろし	夕	米飯 鮭雑炊 かぼこ・海鮮市松(ア) 黒豆(特養)	夕	米飯 魚の煮付 付)絹さや じゃが芋の金平	夕	米飯 加ワワのナム フルーツ (パイナップル)	夕	米飯 五穀ご飯150g 魚のみそ焼き 付)玉葱のソテー 白菜の煮物	夕	米飯 わらびのお浸し フルーツ (りんご)	夕	米飯 メロンゼリー	夕	米飯 豚肉の生姜焼き もやしのソテー おひたしのゆかり和え
8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日					
朝	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(もやし) 細切り昆布の煮物 ふりかけ (たらこ)	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き ひきわり納豆	朝	米飯 味噌汁(南瓜) 塩鮭 (朝) 梅干し	朝	米飯 味噌汁(玉葱) スクランブルエッグ のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(豆腐) ほうれん草のソテー もろみ	朝	米飯 味噌汁(大根菜) いわしの梅煮 たいみそ				
昼	米飯 魚の香味焼き 付)ジャートカット れんこんのおかか煮	昼	米飯 牛肉と里芋の煮物 付)ブロッコリーの炒め れんこんの甘酢和え	昼	米飯 小松菜の塩昆布和え 中華スープ 煮豆 (金時豆)	昼	米飯 きつねうどん 春菊の白和え フルーツ (いちご)	昼	米飯 豚肉といんげんのソテー ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーのドレ和え	昼	米飯 ミネストローネ フルーツ (オレンジ)	昼	米飯 魚のバター醤油焼き 付)玉葱のソテー なすのひき肉あん	昼	米飯 牛井 さつま芋とリンゴのソテー 味噌汁 (そうめん) フルーツ (洋梨缶)		
夕	米飯 豚肉の味噌漬け焼き 付)ピーマンのソテー 野菜のひろうす	夕	米飯 魚の酒蒸し 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ苺和え	夕	米飯 麦ご飯170g 鶏肉の照り煮 付)花人参 さつま芋の煮物	夕	米飯 もずく酢 ミニゼンざい	夕	米飯 中華サラダ ぶどうゼリー	夕	米飯 チーズヨーグルト	夕	米飯 小松菜のごま和え 抹茶水ようかん けんちん煮				
15日		16日		17日		18日		19日		20日		21日					
朝	米飯 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 うめびしお	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 ふりかけ (たらこ)	朝	米飯 味噌汁(大根菜) 金平ごぼう 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) 大根の炒り煮 梅干し	朝	米飯 味噌汁(豆腐) キャベツのコンソメ煮 たいみそ	朝	米飯 味噌汁(玉葱) おムツ ひきわり納豆	朝	米飯 味噌汁(人参) 塩さば (朝) もろみ				
昼	米飯 魚のきのこあんかけ キャベツの甘辛味噌炒め つば漬	昼	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付)チリ野菜ミックス チリ野菜と昆布の煮物	昼	米飯 豆腐とトマトのサラダ かき玉汁 抹茶パバロア	昼	米飯 わらびのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ (みかん)	昼	米飯 五穀ご飯150g 豚肉の甘辛炒め ほうれん草の山吹和え	昼	米飯 肉うどん 白菜のゆかり和え 煮豆 (うずら豆)	昼	米飯 赤だし汁 (豆腐) 牛肉のおろしボン酢煮 フルーツ (パイナップル) 里芋のそぼろ煮 高菜漬				
夕	米飯 豚肉のソース煮 付)アスパラ・コーン イグンとソテーの炒煮	夕	米飯 刺身盛り合わせ れんこんの炒め煮 オクラのゆず和え	夕	米飯 牛肉の焼肉風 なすの鍋しぎ 拌三絲	夕	チキンカレー(特養) 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト	夕	米飯 焼きなす プリン	夕	米飯 山芋おろし フルーツ (オレンジ)	夕	米飯 魚の味噌野菜あんかけ 小松菜のしらす炒め 加ワワのツナマヨ和え				
22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日					
朝	米飯 味噌汁(さつま芋) ほうれん草のソテー のり佃煮	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き ふりかけ (鮭)	朝	米飯 味噌汁(玉葱) いわしのかつお煮 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(えのき) 大根の金平風 梅干し	朝	米飯 味噌汁(しめじ) しっとり卵の花 もろみ	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) しっとり卵の花 もろみ	朝	米飯 味噌汁(カ) スクランブルエッグ たいみそ				
昼	米飯 白身魚のマスタード焼き 付)チリ野菜ミックス 大根の磯辺煮	昼	米飯 鶏肉の照焼き 付)アスパラソテー 南瓜の煮物	昼	米飯 おでん 春菊の塩昆布和え マスカットゼリー	昼	米飯 わかめスープ 大学芋	昼	米飯 玉子サンド あんぱん バナナクリームパン 加ワワのドレ和え	昼	米飯 ひじきご飯 豚肉のゴマ風味炒め トマトと胡瓜のソテー 吸い物 (揚げ外付け)	昼	米飯 キャベツのアーモンド和え コンソメスープ ストロベリーパバロア				
夕	米飯 豚肉の塩だれ炒め ピーマンのトマト煮 しば漬	夕	米飯 魚の味噌煮 付)いんげん レバニラ炒め	夕	米飯 麦ご飯150g 豚肉のしぐれ煮 付)オクラ ブロッコリー炒め	夕	米飯 ポテトサラダ フルーツ (みかん)	夕	米飯 キャベツと大根の酢の物 ロールケーキ(キャラメル)	夕	米飯 マカロニサラダ チョコパバロア	夕	米飯 フルーツ (りんご缶)	夕	米飯 フルーツ (甘夏缶)		
29日		30日		31日													
朝	米飯 味噌汁(大根菜) 鳴門煮 鮭フレーク	朝	米飯 味噌汁(おつゆ駄) 五目玉子焼 ふりかけ (おかか)	朝	米飯 味噌汁(キャベツ) チゲン菜のペコソテー 昆布佃煮	朝		朝		朝		朝					
昼	米飯 鶏肉のネギソースかけ かぶのコンソメ煮 かっぱ漬	昼	米飯 魚の照焼き 付)オクラ チリ野菜と昆布の煮物	昼	米飯 けんちん汁 メロンゼリー	昼		昼		昼		昼					
夕	米飯 魚の梅煮 付)かぼちゃ アスパラのソテー	夕	米飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の炒め もやしと卵の酢の物	夕	米飯 五穀ご飯170g 魚のみそ焼き 付)玉葱のソテー 白菜の煮物	夕		夕		夕		夕					

朝		朝		メモ
昼		昼		
夕		夕		