

2023年1月 特別養護老人ホーム 遊ぶる 献立表

	日 1月1日	月 1月2日	火 1月3日	水 1月4日	木 1月5日	金 1月6日	土 1月7日
朝食	かに雑炊 白滝の有馬煮 出し巻きたまご 高菜漬 にしんの煮付け	ソフトロール(焼) ショコラロール(焼) 人参のコーン煮 果物(パイン缶) 紅茶	お粥 田舎煮 かまぼこ たくあん オクラと舞茸の味噌汁	バターロール ミニあんぱん オムレツ 果物(黄桃缶) ココア	イエローロール ミルクパン シーザーサラダ 果物(キウイ) 牛乳	黒糖食パン さつまいも甘煮 果物(みかん缶) ミルクティー	七草粥 大豆の煮物 かまぼこ 高菜漬
昼食	おせち 雑煮(白味噌・人参・絹さや)	ごはん すき焼き グリーンピースの卵とじ 小松菜のお浸し 露と人参の吸い物	ごはん てんぷら ぜんまいの煮物 即席漬 長芋のとろろ汁	さつまいもごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 炒り豆腐 青梗菜の帆立和え なめことかぶの味噌汁	ごはん 鮭(さけ)のムニエル アスパラのソテー 野菜サラダ(青じそドレッシング) コンソメスープ(コン・ム)	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 炒めピーマン 胡瓜と白菜のしょうが和え 中華スープ(青梗菜・舞茸)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 炒り卵の花 ほうれん草のわさび和え とろろ汁
夕食	ごはん まぐろのお造り なす田楽 厚揚げおろしがけ 吸い物(生麩・わかめ・貝割れ)	ごはん 鱈(あじ)の辛み焼 竹輪のきんぴら 春雨の酢の物 ほうれん草としめじの味噌汁	ごはん 鶏肉のきし焼き ビーマンの当座煮 櫻の甘酢和え じゃが芋とうす揚げの味噌汁	ごはん 鯖(さば)の梅焼き 蓮根の炒めなます キャベツの浅漬 あさりと白葱の吸い物	ごはん 肉じゃが きんぴらごぼう 小松菜のごま和え わかめと巻き麩の味噌汁	巻きすし サラダ巻き さつまいもの天ぷら オクラのおかか和え 赤だし(わかめ・花麩) シアチースケーキ	ごはん 鯖(さわら)のカレーフライ 焼き茄子 春菊の磯部和え 厚揚げと絹さやの味噌汁
3時	クリームコンフェ 紅茶	チョコレートケーキ 紅茶	原宿ドッグ(ワッフル) 紅茶	コーヒーゼリー	プチクレープ 紅茶	桃の杏仁豆腐	パンケーキ 紅茶
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
朝食	ミニあんぱん バターロール トマトサラダ(フルトドレッシング) 果物(バナナ) カフェオレ	丸ロール カスタードロール 白菜のベーコン煮 果物(黄桃缶) 牛乳	ライトワッサン 黒糖ロール クラムチャウダー 果物(パイン缶) 紅茶	チョコカスタード パグティール 果物(キウイ) 牛乳	雑炊 じゃが芋の煮物 白花豆 しば漬	ミニメロンパン ハニーロール 人参のコーン煮 果物(バナナ) 牛乳	ミルクパン バターロール コールスローサラダ 果物(みかん缶) ミルクティー
昼食	ごはん 白身魚のわかめ蒸し 豚と筍の炒め物 櫻の梅肉和え あさりとしめじの味噌汁	カレーうどん 鶏肉の治部煮 タコの酢の物 果物(みかん)	ごはん 赤魚の煮付け 豆腐のあんかけ 小松菜の胡麻みそ和え 大根とみつばの吸い物	ごはん 蒸し鶏 がんもの炊合わせ ほうれん草のジャコ和え 櫻とオクラの味噌汁	さつまいもごはん 鯖(さわら)の南部焼き ひじきの炒め煮 野菜の辛み和え そうめん汁	ごはん 豚ヒシの照り焼き アスパラの炒め物 長芋の醤油焼き 舞茸と春菊の味噌汁	ごはん エビフライ(タルタルソース) ウィンナーソテー 果物(りんご) ソウルフード(白菜・人参)
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーツカクテル コンスープ	ごはん 鱈(ぶり)の照焼 里芋の緑あんかけ 青梗菜のお浸し ささみ汁	ごはん かに玉 エビシューマイ アボカドとトマトの中華風和え 中華スープ(わかめ・玉葱)	ごはん 鯉(かつお)のたたき 野菜のうま煮 白菜とキノコのお浸し はんぺんと絹さやの吸い物	ごはん 焼肉 高野の卵とじ 青梗菜の帆立和え なめこと巻き麩の味噌汁	ごはん 鱈(あじ)の梅焼き なす田楽 みつばのおろし和え とろろ汁	ごはん う巻き卵 里芋のにっころがし ささみの生姜酢 花麩と貝割れの吸い物
3時	日向夏ゼリー	いちごケーキ 紅茶	やわらか水羊羹	ココアワッフル 紅茶	マンゴープリン	スイートポテト 紅茶	抹茶パンケーキ 紅茶
	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
朝食	黒糖食パン カニサラダ(マヨネーズ) 果物(パイン缶) 牛乳	カスタードロール ミニあんぱん キャベツのスープ煮 果物(キウイ) ココア	お粥 青梗菜の煮浸し にしんの煮付け 高菜漬	ショコラロール バターロール アスパラのツナ和え 果物(バナナ) 牛乳	イエローロール 丸ロール さつまいもサラダ フルーツカクテル カフェオレ	ライトワッサン ミニメロンパン スクランブルエッグ 果物(パイン缶) 紅茶	カスタードロール 黒糖ロール シーザーサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳
昼食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 蓮根のきんぴら 小松菜のお浸し わかめとうす揚げの味噌汁	きのごはん 白身魚の香りづけ 南瓜の炊き合わせ ごま胡瓜 オクラとかまぼこの吸い物	チャーハン 水餃子 えびの中華炒め カニかまと野菜の中華和え フルーツカクテル	ごはん かき揚げ ぜんまいの煮物 小松菜わさび和え あさりと貝割れの吸い物	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き 露の土佐煮 キャベツの浅漬 南瓜と椎茸の味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鮭(さけ)の照焼 竹輪の磯辺揚げ オクラのおかか和え わかめと櫻の吸い物	ごはん 鱈(あじ)と厚揚げのみぞれ煮 筑前煮 即席漬 玉葱と小松菜の味噌汁
夕食	ごはん 鯖(さば)の味噌煮 じゃこピーマン 白菜の浅漬 みぞれ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆の煮物 春菊の帆立和え 白葱とおつゆ麩の味噌汁	ごはん フリ大根 きんぴらごぼう 櫻の甘酢和え 巻麩と絹さやの吸い物	ごはん 牛肉の七味焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し しめじともやしの味噌汁	ごはん 赤魚のごま味噌焼き 小竹葉豆腐 春菊の磯部和え 花麩と人参の吸い物	ごはん ミルフィーユ風とんかつ 粉ふき芋 野菜サラダ(青じそドレッシング) コンスープ	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜と貝柱のうすくす煮 アスパラときのこの中華和え 中華スープ(春雨・白菜)
3時	いちごプリン	チョコレートムース	バナナケーキ カフェオレ	福茶	たまごとチョコの蒸しケーキ 紅茶	抹茶饅頭	しっとりはちみつケーキ 紅茶
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
朝食	雑炊 白滝の有馬煮 かまぼこ しば漬	ミルクパン イエローロール ウィンナーソテー 果物(バナナ) 牛乳	ミニあんぱん ショコラロール ツナサラダ 果物(黄桃缶) カフェオレ	ライトワッサン バターロール 人参のコーン煮 果物(パイン缶) 牛乳	黒糖食パン ポテトカップのグラタン 果物(みかん缶) ミルクティー	お粥 白菜の信田煮 にしんの煮付け 高菜漬	ミルクパン イエローロール マカロニサラダ 果物(キウイ) 牛乳
昼食	カレーライス 和風サラダ 果物(みかん) ソウルフード(ほうれん草・ム)	ごはん 鯖(さば)の辛み焼 高野の炊き合わせ 長芋の醤油焼き 舞茸とごぼうの味噌汁	ごはん 南瓜のコロッケ 茄子のそぼろあん 胡瓜のなめ茸和え そうめん汁	ごはん 鮭(さけ)のレモン醤油焼き 蒟蒻のみそ炒め 青梗菜のお浸し ささみ汁	三色丼 焼き茄子 ほうれん草の磯部和え さつまいもと玉葱の味噌汁	ごはん 野菜炒め ひじきの炒め煮 春雨ごま酢和え とろろ汁	ホタテと舞茸の炊き込みご飯 鯖(さわら)のおろし蒸し ぜんまいの煮物 カニかまと野菜の中華和え しめじともやしの味噌汁
夕食	ごはん 鯖(さわら)の生姜煮 グリーンピースの卵とじ タコの酢の物 竹輪とみつばの吸い物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 干切大根の煮物 小松菜の胡麻みそ和え 巻き麩と春菊の吸い物	ごはん 白身魚の沢煮 炒り卵の花 春菊のポン酢和え 豚汁	ごはん 八宝菜 アスパラの炒め物 もずくの酢の物 えのきとおつゆ麩の味噌汁	ごはん 鯛(たい)の煮付け 鶏肉の治部煮 三度豆のごま和え 長芋のとろろ汁	ごはん 鱈(ぶり)の生姜焼き 南瓜のそぼろあんかけ 青梗菜のじゃこ和え 里芋と絹さやの味噌汁	ごはん 牛肉の炒め煮 豆腐のあんかけ 小松菜わさび和え 花麩と露の吸い物
3時	栗まんじゅう	ふんわりおいものケーキ 紅茶	小倉しぐれ	北海道こだわりのケーキ 紅茶	もみじまんじゅう	生クリームワッフル カフェオレ	利久饅頭
	1月29日	1月30日	1月31日				
朝食	カスタードクリームパン 和風サラダ 果物(バナナ) カフェオレ	バターロール ハニーロール さつまいもサラダ 果物(パイン缶) 牛乳	丸ロール ミニメロンパン キャベツのスープ煮 果物(みかん缶) ココア				
昼食	ごはん 白身魚のタルタルソース焼き ジャーマンポテト トマトサラダ(フルトドレッシング) ソウルフード(わかめ・白葱)	ごはん 回鍋肉 がんもの炊き合わせ 青梗菜の帆立和え かき玉汁	ごはん ゆかりご飯 めばるの香味焼き 里芋の緑あんかけ みつばのおろし和え そうめん汁				
夕食	ごはん 鶏肉の照煮 茄子の炒め物 春菊のお浸し きのこ汁(椎茸・しめじ)	ごはん 鱈(あじ)の煮付け 牛肉のしぐれ煮 白菜の浅漬 玉葱とうす揚げの味噌汁	ごはん ハンバーグ 蓮根のきんぴら ごま胡瓜 オクラと舞茸の味噌汁				
3時	キングドーナツチョコ 紅茶	黒糖まんじゅう	切タルト				