

〇〇 2021年 1月 献立表 〇〇 [常食(1600)]

						1 (金)	2 (土)	3 (日)
朝食						ご飯 みそ汁 (里芋・あさつき) 八幡巻き やわらかかまぼこ 桜漬け 寿 卵焼き	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) 魚河岸揚げと野菜の煮付け せりのお浸し 味付け数の子	ご飯 味噌汁 (小松菜・ワカメ) さつま揚げと野菜の炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え たくあん漬
昼食						お赤飯 おせち料理 すまし汁 (花麩・みつば)	五目寿司 すまし汁 (そうめん) さつまいもの甘辛煮 いちご 牛乳	カレーライス 大根サラダ フルーツ (みかん) 牛乳
夕食						ご飯 かじきまぐろの煮つけ ほうれん草ときく和え物 新生姜	ご飯 天ぷら 天つゆ 春菊としめじの柚浸し 伊達巻	ご飯 鮭の柚子焼き 里芋のうま煮 小松菜のソテー
		4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (春菊・麩) ミニがんとも生しいたけの煮 納豆 白菜漬	ご飯 みそ汁 (白菜・油揚げ) さつま揚げの炒め煮 ピーナツ和え (キャベツ) 明太子	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) 車麩の煮付け 若鶏の二色野菜巻き 山菜ホタテ	◎七草がゆ 七草粥 大根のとも煮 ブロッコリーの胡麻和え キャラブキ	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) ひじきの炒り煮 三色和え ご飯に卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 納豆 ちぎり揚げの煮付け キューちゃん漬	ご飯 みそ汁 (ほうれんそう・麩) ひじきの炒り煮 ごまあえ (チンゲンサイ) 金山寺みそ	
昼食	お雑煮 焼き豆腐のゆず味噌かけ おろし酢和え アセロラゼリーFe 牛乳	醤油ラーメン カニシチューマイ マンゴープリン 牛乳	中華丼 ワンタンスープ サラダ (海藻入り) 牛乳 フルーツ (オレンジ)	天ぷらうどん ワカメの酢の物 りんご 牛乳	ハンバーグカレー 福神漬 甘酢らっきょう サラダ (海藻入り) 夏みかん缶 牛乳	サンドイッチ クリームシチュー トマトサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 ねぎ塩豚炒め さつまいもとブロッコリーの煮物 夏みかん缶 牛乳	
夕食	ご飯 焼きギョーザ 白菜のピリ辛炒め ブロッコリーの辛子和え	ご飯 豚野菜炒め ごま和え 卵豆腐 (手作り)	ご飯 おでん ほうれん草のからし和え かぶの甘酢漬	ご飯 あじのバジルソース漬け焼き 肉じゃが いんげんのおかか和え	ご飯 マクロの山かけ 炒り豆腐 きゅうりのザーサイ和え	ご飯 味噌チゲ きんぴらごぼう ごま豆腐 (手作り)	ご飯 麻婆豆腐 卵と青菜のソテー ナムル	
		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
朝食	カニ雑炊 高野豆腐と竹輪の煮物 ゆずドレ和え (キャベツ) しそ巻き	ご飯 味噌汁 (こまつな・舞茸) ぜんまいの炒め煮 わさび漬け和え 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) さんまの生姜煮 きやべつの和え物 山菜ホタテ	ご飯 あさり汁 糸昆布の炒り煮 温泉卵 しらすの佃煮	ご飯 みそ汁 (玉ねぎ・ふ) 白菜とがんもの煮浸し ブロッコリーの辛し和え なめ茸	ご飯 みそ汁 (もやし、わかめ) 納豆 きのこの炊き合わせ ゆかり和え	ご飯 みそ汁 (青菜、切り麩) 小株の煮つけ 卸し和え (しらすぼし) しそ味ひじき	
昼食	ご飯 鶏のからあげ 洋風白和え 牛乳 夏みかん缶	ご飯 魚の照り焼き (ブリ) キャベツの辛子和え おしるこ 牛乳	◎自立リクエスト ご飯 ミックスフライ タルタルソース サラダ (海藻入り) フルーツ (バナナ) 牛乳	おきり込み たこ焼き 牛乳 とけないアイス	◎自立リクエスト カツ丼 八丁味噌汁 (豆腐) シーフードサラダ 牛乳 びわ缶	コッペパン (ブルーベリー) かぼちゃのスープ 目玉焼き風オムレツ/ウインナー ごぼうサラダ 牛乳 フルーツ (みかん)	ご飯 さばのタルタルソース焼き 海草とかにのサラダ 牛乳 アセロラゼリー たかな漬	
夕食	ご飯 カレイの煮つけ からし和え 筑前煮	ご飯 かきあげ (海老) もずくの和え物 かぼちゃサラダ	ご飯 寄せ鍋 ほうれん草のごま和え だし巻き卵	ご飯 ブリと大根の煮物 もやしのキムチ和え 小松菜と竹輪の炒め物	ご飯 焼きししゃも もつ煮 ピーナツ和え (キャベツ)	ご飯 薩摩芋と鶏肉のピリ辛甘酢炒 辛子醤油あえ (ほうれん草) 湯豆腐	ご飯 メンチカツ かぼちゃサラダ マリネ	
		18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (春菊・麩) いわしの梅煮 (低塩) お浸し 味付け数の子	ご飯 味噌汁 (大根・小松菜) 魚河岸揚げときのこの煮つけ ブロッコリーのゴマ醤油和え 山椒ちりめん	ご飯 味噌汁 (ほうれん草・卵) ちぎり揚げのなめこおろし煮 きやべつの和え物 サケフレーク	ご飯 みそ汁 (玉葱・麩) 高野豆腐と竹輪の煮物 もろきゅう 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (しめじ・白菜) 糸昆布の炒り煮 (油揚げ) わかさぎの甘露煮 お浸し (青梗菜)	ご飯 みそ汁 (豆腐とワカメ) 切り干し大根煮 お浸し (ほうれん草) あみの佃煮	ご飯 味噌汁 (小松菜・えのき) 厚焼き卵 ウインナーと野菜炒め キャラブキ	
昼食	◎甘辛選択 カレーライス 福神漬 甘酢らっきょう ツナサラダ 夏みかん缶 牛乳	けんちんうどん ささみのわさび醤油和え コーヒーゼリー 牛乳	◎自立リクエスト ご飯 オムライス 冬瓜のコンソメスープ おろし酢和え 牛乳 フルーツ (みかん)	◎調理室清掃 (お弁当) ご飯 牛乳	蟹チャーハン ワンタンスープ ナムル (にら中華和え) 牛乳 抹茶プリン (手作り)	◎自立リクエスト あんパン グラタン (手作り) ツナサラダ 夏みかん缶 牛乳	ご飯 四川風麻婆豆腐 クラゲの和え物 杏仁寒天 牛乳	
夕食	ご飯 水餃子 なます つくねと野菜煮	ご飯 鶏肉の味噌照り焼き ニース風サラダ 白菜の甘酢あえ	ご飯 肉豆腐 棒棒鶏 めかぶのあえもの	ご飯 さんまの幽庵焼き 里芋のみそ煮 ほうれん草のからし和え	ご飯 親子煮 小松菜の辛し和え きゅうりとシラスの酢の物	ご飯 チキンのバーベキューソース ブロッコリーの白和え かぶの甘酢漬	ご飯 みりん漬け焼き (あじ) 南瓜の煮物 マカロニサラダ	
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・油揚げ) ひじきと大豆の煮付け 温泉卵 梅干	帆立の雑炊 コンビーフオムレツ 卸し和え (なめたけ) わかさぎの甘露煮	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・麩) 大豆と糸昆布の炒り煮 厚焼き卵 キューちゃん漬	ご飯 味噌汁 (かきな・舞茸) はんぺんと野菜煮 白花豆 ごまあえ (チンゲンサイ)	ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) スクランブルエッグ (レア) ポイルウインナー 春菊としめじの柚浸し	ご飯 みそ汁 (こかぶ、長ねぎ) さばの味噌煮 ごま和え (白菜) 味付け数の子	ご飯 みそ汁 (小松菜・えのき) 厚焼き卵 ウインナーと野菜炒め キャラブキ	
昼食	◎自立リクエスト ソースカツ丼 味噌汁 (大根・なめこ) トマトサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	◎自立リクエスト 醤油ラーメン エビの水晶包み 牛乳 フルーツ (みかん) いちご	◎自立リクエスト オムライス 冬瓜のコンソメスープ おろし酢和え 牛乳 フルーツ (みかん)	◎自立リクエスト カレーうどん タラモサラダ いちご 牛乳	◎お誕生祝い御膳 お赤飯 すまし汁 (えのき) お刺身 (マグロ・サーモン) 天ぷら 茶わん蒸し (手作り) ほうれん草ときく和え物 ショートケーキ	サンドイッチ ポトフ くわいとひじきのサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	ご飯 肉団子の酢豚 春雨サラダ たくあん漬 牛乳 抹茶プリン (手作り)	
夕食	ご飯 白身魚の葱みそオイル焼き わさび漬け和え アボガドとエビのオーロラン	ご飯 さんまのコーチジャン煮 白菜浸し ひじきと野菜の豆腐揚げ	ご飯 キムチ鍋 くるみ和え (小松菜) もずくの和え物	ご飯 おでん かぼちゃサラダ 小松菜の辛し和え	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーの和え物 里芋の煮付	ご飯 ハンバーグ (デミグラスソー) にら玉 お浸し (青梗菜)	◎郷土料理 (熊本) ご飯 魚の塩焼き (さけ) じゃが' 伊の' コン炒め つぼん汁 (熊本)	