

1月の献立表

|     | 日  | 月                                      | 火                                       | 水                                      | 木  | 金<br>1  | 土<br>2                                   |  |
|-----|--|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝食  |  |  |   |  |  | パン食<br>炒め物<br>白桃缶                               | パン食<br>コーンスープ<br>フルーツ                    |  |
| 昼食  |  |  |   |  |  | 赤飯<br>鯛の味噌焼き<br>菊花かぶ・黒豆<br>筑前煮<br>雑煮            | 軟飯<br>ぶりの照り焼き<br>千枚漬け・数の子等<br>煮合わせ<br>雑煮 |  |
| 3時  |  |  |   |  |  | ミルクケーキ<br>紅茶                                    | カスタードブチケーキ<br>紅茶                         |  |
| 夕食  |  |  |   |  |  | 軟飯<br>盛り合わせ<br>カニ玉子<br>みぞれ和え<br>きんとん            | 軟飯<br>千草焼き<br>昆布巻き・磯辺和え<br>ふるふき大根<br>田作り |  |
|     | 3  | 4                                      | 5                                       | 6                                      | 7  | 8   | 9  |  |
| 朝食  | パン食<br>ソテー<br>黄桃                         | パン食<br>ミネストローネ<br>フルーツポンチ              | パン食<br>玉子スープ<br>パイナップル                  | パン食<br>野菜炒め<br>バナナ                     | パン食<br>クリームチャウダー<br>みかん缶                       | パン食<br>炒め物<br>白桃缶                               | パン食<br>ほうれん草のスープ<br>バナナ                  |  |
| 昼食  | 軟飯<br>松風焼き<br>金時煮豆・紅白蒲鉾<br>盛り合わせ<br>雑煮   | 軟飯<br>すきやき<br>もずく<br>りんご缶<br>漬物        | 軟飯<br>鯛の煮魚<br>さつま芋の煮合わせ<br>なすの味噌かけ      | 軟飯<br>酢鶏<br>冷奴<br>春雨スープ<br>漬物          | 七草粥<br>鮭の幽庵焼き<br>玉子豆腐の銀あんかけ<br>五目大豆<br>オレンジゼリー | 軟飯<br>流し玉子焼き<br>なすの炒め煮<br>豚汁                    | 菜飯<br>鯛の塩焼き<br>大根の炒め煮<br>小松菜の錦糸かけ<br>甘夏煮 |  |
| おやつ | バームクーヘン (チョコ)<br>紅茶                      | 蒸しケーキ (紫芋)<br>ほうじ茶                     | パウンドケーキ (抹茶)<br>紅茶                      | 抹茶マフィン<br>紅茶                           | シュークリーム (チョコ)<br>紅茶                            | ドームケーキ (こしあん)<br>ほうじ茶                           | もみじ饅頭<br>ほうじ茶                            |  |
| 夕食  | 軟飯<br>エビフライ<br>玉子とじ<br>クリームチャウダー<br>ふりかけ | 軟飯<br>さわらの味噌焼き<br>菜の花辛子和え<br>のっぺい汁     | 軟飯<br>ヒレカツ<br>なます<br>炒り豆腐<br>漬物         | 軟飯<br>カラスカレイ照り焼き<br>ナムル<br>かぶの含め煮      | 軟飯<br>鶏の南蛮漬け風<br>炊き合わせ<br>味噌汁                  | 軟飯<br>鱈の煮魚<br>南瓜サラダ<br>すまし汁<br>漬物               | 軟飯<br>治部煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁              |  |
|     | 10                                       | 11                                     | 12                                      | 13                                     | 14   | 15  | 16                                       |  |
| 朝食  | パン食<br>サラダ<br>黄桃缶                        | パン食<br>コーンスープ<br>フルーツポンチ               | パン食<br>玉子スープ<br>パイナップル                  | パン食<br>ほうれん草のスープ<br>バナナ<br>チーズ         | パン食<br>スクランブル<br>みかん缶                          | パン食<br>炒め物<br>白桃缶                               | パン食<br>温野菜サラダ<br>バナナ                     |  |
| 昼食  | 軟飯<br>チャップ煮<br>ひじきの煮物<br>コンソメスープ         | 軟飯<br>さわらの竜田揚げ<br>カリフラワーの酢の物<br>味噌汁    | 軟飯<br>時雨煮<br>中華風冷奴<br>味噌汁<br>りんご缶       | おにぎり<br>五目うどん<br>里芋の含め煮<br>みかん         | 軟飯<br>焼肉<br>白菜の煮びたし<br>冬瓜のスープ                  | 軟飯<br>鱈のカレームニエル<br>ナムル<br>味噌汁<br>漬物             | 軟飯<br>豚の味噌焼き<br>白菜のごま和え<br>中華風スープ        |  |
| おやつ | リングドーナツ (プレーン)<br>紅茶                     | クレープ (バニラ)<br>ほうじ茶                     | シュークリーム (いちご)<br>紅茶                     | どらやき (抹茶あん)<br>ほうじ茶                    | メープルブチケーキ<br>紅茶                                | ももゼリー<br>ほうじ茶                                   | 蒸しケーキ (ミルク)<br>ほうじ茶                      |  |
| 夕食  | 軟飯<br>さばの卸し煮<br>白和え<br>味噌汁               | 軟飯<br>おでん<br>菜の花の和え物<br>オレンジ<br>漬物     | 軟飯<br>鮭のタルタルソース焼き<br>卵の花炒り<br>和え物<br>漬物 | 軟飯<br>ぶりの照り焼き<br>酢味噌和え<br>豆腐あんかけ<br>漬物 | 軟飯<br>がんもどき<br>春雨の酢の物<br>すまし汁<br>ふりかけ          | 軟飯<br>鶏の塩ダレ焼き<br>シャレン豆腐<br>大根の梅肉和え              | 軟飯<br>白身魚の南部揚げ<br>小松菜の和え物<br>すまし汁<br>漬物  |  |
|     | 17                                       | 18                                     | 19                                      | 20                                     | 21   | 22  | 23                                       |  |
| 朝食  | パン食<br>コーンスープ<br>黄桃                      | パン食<br>玉子スープ<br>フルーツポンチ                | パン食<br>ミネストローネ<br>パイナップル<br>チーズ         | パン食<br>野菜炒め<br>バナナ                     | パン食<br>クリームチャウダー<br>みかん                        | パン食<br>炒め物<br>白桃                                | パン食<br>コーンスープ<br>バナナ                     |  |
| 昼食  | 軟飯<br>鮭のチーズ焼き<br>炊き合わせ<br>なすのごま醤油和え      | 軟飯<br>鶏肉の味噌炒め<br>白和え<br>すまし汁<br>メロン    | 押し寿司<br>豆腐の味噌かけ<br>すまし汁<br>ヨーグルト        | 軟飯<br>炊き合わせ<br>しろ菜のごま和え<br>味噌汁<br>甘夏缶  | 軟飯<br>炊き合わせ<br>しる菜のごま和え<br>味噌汁<br>漬物           | 軟飯<br>鱈の竜田揚げ<br>オクラの和え物<br>中華風スープ<br>漬物<br>オレンジ | 軟飯<br>カレーライス<br>サラダ<br>漬物<br>オレンジ        | 軟飯<br>スタミナ焼き<br>冬木の葛あんかけ<br>味噌汁<br>りんご<br>カスタードブチケーキ<br>紅茶 |
| おやつ | ドームケーキ (カスタード)<br>ほうじ茶                   | ロールケーキ (焼き芋)<br>紅茶                     | オレンジマフィン<br>紅茶                          | 鯛饅頭 (カスタード)<br>ほうじ茶                    | 焼きドーナツ (抹茶)<br>紅茶                              | レモンケーキ<br>紅茶                                    | リングドーナツ (チョコ)<br>紅茶                      |  |
| 夕食  | 軟飯<br>オムレツ<br>中華風酢の物<br>チャウダー<br>漬物      | 軟飯<br>鱈のフライ<br>じゃが煮<br>おろし和え           | 軟飯<br>豚の生姜焼き<br>もやしのソテー<br>炒り煮          | 軟飯<br>魚の磯辺焼き<br>山芋の酢の物<br>茶碗蒸し<br>漬物   | 軟飯<br>えび玉<br>焼き茄子<br>チンゲン菜の煮浸し                 | 軟飯<br>鶏の照り煮<br>煮合わせ<br>味噌汁                      | 軟飯<br>煮魚<br>炒り豆腐<br>小松菜のごま和え<br>のり佃煮     |  |
|     | 24                                       | 25                                     | 26                                      | 27                                     | 28   | 29  | 30                                       |  |
| 朝食  | パン食<br>野菜スープ<br>黄桃<br>チーズ                | パン食<br>温野菜サラダ<br>フルーツポンチ               | パン食<br>スクランブルエッグ<br>パイナップル              | パン食<br>サラダ<br>バナナ                      | パン食<br>スープ<br>みかん缶                             | パン食<br>温野菜サラダ<br>白桃                             | パン食<br>ほうれん草のスープ<br>バナナ                  |  |
| 昼食  | 軟飯<br>から揚げ<br>三色きんぴら<br>のっぺい汁            | 軟飯<br>鯛の塩焼き<br>シャレン豆腐<br>茄子の味噌かけ<br>漬物 | おにぎり<br>ちゃんぽん<br>豆腐の煮合わせ<br>オレンジ        | まいたけ御飯<br>いわしのかば焼き<br>真砂和え<br>味噌汁      | 軟飯<br>エビチリソース<br>酢の物<br>ふるふき大根<br>みかん          | 軟飯<br>赤魚卸し煮<br>ゆず香和え<br>味噌汁<br>メロン              | 軟飯<br>肉の味噌炒め<br>里芋の含め煮<br>すまし汁           |  |
| おやつ | ロールケーキ (いちご)<br>紅茶                       | バームクーヘン (プレーン)<br>紅茶                   | どらやき (カスタード)<br>ほうじ茶                    | お好み焼き<br>ほうじ茶                          | ドームケーキ (こしあん)<br>ほうじ茶                          | 鯛饅頭 (あんこ)<br>ほうじ茶                               | リングドーナツ (チョコ)<br>紅茶                      |  |
| 夕食  | 軟飯<br>だし巻き玉子<br>がんもどきの煮合わせ<br>なます<br>漬物  | 軟飯<br>ミートローフ<br>小松菜の和え物<br>コンソメスープ     | 軟飯<br>天ぷら<br>白菜のごま和え<br>もずくの酢の物<br>ふりかけ | 軟飯<br>つくね焼きの照り煮<br>トマトサラダ<br>けんちん汁     | 軟飯<br>牛肉の甘辛煮<br>豆腐のあんかけ<br>ほうれんそうのお浸し<br>漬物    | 軟飯<br>鶏のごまだれ焼き<br>卵の花炒り<br>すまし汁                 | 軟飯<br>タルタルソース焼き<br>酢の物<br>ごった煮           |  |
|     | 31                                       |  |   |  |  |   |  |  |
| 朝食  | パン食<br>スープ<br>黄桃                         |  |   |  |  |   |  |  |
| 昼食  | 軟飯<br>唐揚げ<br>ひじきの煮つけ<br>味噌汁<br>漬物        |  |   |  |  |   |  |  |
| おやつ | メープルブチケーキ<br>紅茶                          |  |   |  |  |   |  |  |
| 夕食  | 軟飯<br>鱈の香味焼き<br>大豆の煮物<br>おろし和え<br>オレンジ   |  |   |  |  |   |  |  |