

1月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
朝食	☆新年祝賀会☆	お雑煮 鯛の煮付 七福なます 茶碗蒸し 白花豆	お雑煮 刺身 炒り鶏 ゆず大根 メロン	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食				ひじき入り和風炒飯 中華スープ 蒸し鶏サラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 鯨のごまみりん焼き キャベツの味噌炒め カリフラワーのピーナツ和え	チキン野菜カレー コールスローサラダ 切干大根のソテー フルーチェ らっきょう	七草粥 吸物 鮭の塩焼き こんにゃくの旨煮 のり和え
夕食	祝弁当	炊き合わせ弁当	寿ちらし弁当	御飯 吸物 太刀魚の煮つけ 白菜の炒り玉 山芋のなめ茸和え	御飯 吸物 チンジャオロース さつま芋の煮物 胡瓜と大根の酢の物	御飯 吸物 蓮根の袋煮 エビチリ 春菊の梅和え	御飯 吸物 肉豆腐 ほうれん草のソテー ごまボン和え
	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	ラーメン 春菊の甘辛炒め ツナサラダ ソファール おにぎり	御飯 吸物 ブリカツ れんこんのそぼろ煮 浅漬け	御飯 吸物 和風ハンバーグ 白菜の柚子風味煮 海藻サラダ	御飯 ひじきと大豆の煮物 赤魚の昆布茶焼き 辛子和え ぜんざい	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 里芋の旨煮 小松菜のごま和え	御飯 吸物 鯖の味噌煮 チンゲン菜のソテー キャベツとりんごのサラダ	御飯 吸物 油淋鶏(ユーリンチー) 大根の煮物 ほうれん草の和え物
夕食	御飯 吸物 たら雪大根蒸し チャンプルー ブロッコリーの甘酢和え	御飯 吸物 鶏肉の粕漬け焼き 糸こんにゃくとじ 大根サラダ	御飯 吸物 魚の磯部焼き じゃが芋のおかか煮 深山和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 もやしのカレー炒め もずく酢	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 厚揚げの煮付 辛子酢味噌和え	御飯 吸物 卵しゅうまい 南瓜煮 ザーサイ和え	御飯 吸物 ホキのわさびマヨ焼き 金平ごぼう 菜種和え
	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	肉うどん 長芋の炒め物 春菊のわさび和え プリン おにぎり	御飯 吸物 鯖の塩麹焼き 豚キムチ 和風スパサラダ	御飯 吸物 鶏肉とさつまいも煮付 キノコの明太ソテー ナムル	フレンチトースト ほうれん草のソテー コーンスープ シーザーサラダ ぶどうゼリー	御飯 吸物 白身魚フライ ひじきと切干大根煮 山芋のわさび酢和え	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ キャベツとえびの塩煮 ほうれん草の辛子和え	いなり寿司 煮合わせ 赤だし 春菊のお浸し 煮豆
夕食	御飯 吸物 メバルの煮つけ 卵豆腐のおおさあんかけ レモン和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き けんちん煮 もろみ和え	御飯 吸物 鯨の南蛮あんかけ ブロッコリーとかにの中華炒め ゆかり和え	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き 炒り鶏 白和え	ハヤシライス ビーンズサラダ ツナじゃが アシドミルク	御飯 吸物 太刀魚の山椒煮 鶏と白菜の柚子胡椒炒め かくや和え	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き かぶの洋風煮 なめ茸和え
	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	ちゃんぽん 華焼売 グリーンサラダ オレンジ おにぎり	親子丼 もやしの中華炒め 吸物 あちゃら漬け アセロラゼリー	御飯 豚汁 ぶりの煮付 五目春雨 塩昆布和え	サンドイッチ 野菜の子まぶし パンプキンスープ 海老のごまサラダ りんごヨーグルト	御飯 吸物 魚ロック 大根の洋風煮 ピーナツ和え	御飯 吸物 牛かぼちゃ きのこソテー ツナサラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	麦御飯 根菜汁 赤魚のおろし煮 炒り豆腐 とろろ芋	御飯 吸物 鯖の塩焼き ブロッコリーの生姜あん 南瓜サラダ	御飯 吸物 牛肉のしぐれ煮 小松菜のペーコンソテー 酢味噌和え	御飯 吸物 鯨の梅しそ焼き 里芋の煮物 菜果和え	御飯 かきたま汁 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 マカロニサラダ	御飯 味噌炒め おでん カブの酢漬け ヤクルトファイブ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 甘夏サラダ
	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物				
昼食	御飯 鮭のクリームシチュー 糸こんにゃく炒め トマトのサラダ みかんゼリー	焼うどん フロッキーのおかか和え 野菜の卵とじ はちみつゼリー おにぎり	御飯 吸物 白身魚のタルタル焼き れんこんの酢きんぴら 小松菜の和え物				
夕食	御飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め 白菜のとろろ煮 とろろ昆布和え	御飯 吸物 メバルの梅煮 長芋のカレー炒め 春菊のごまサラダ	御飯 ねぎスープ 回鍋肉 さつま芋の煮物 卵サラダ				