

令和6年1月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

	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)																								
朝食	御飯 雑煮 黒豆 数の子	御飯 味噌汁 カニと柚子の新丈 たらこ旨煮	御飯 味噌汁 かぶの甘酢漬け 芋きんとん	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	御飯 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 かっぱ漬																								
昼食	祝膳	あなごと生姜の混ぜ寿司 雑煮 大根のくず煮 デザート	御飯 刺身 雑煮 黒豆	御飯 鶏肉と麩の親子煮 キャベツのスープ サラダ	御飯 ホッケのみりん焼き 吸物 白和え	御飯 肉じゃが 吸物 もずく酢																								
間	もみじ饅頭	黒棒	ミルージュ	カスタードケーキ	焼きドーナツ	飲むヨーグルト																								
夕食	御飯 吹き寄せ南瓜 味噌汁 ひじきの煮物	御飯 蟹の寄せ蒸し 味噌汁 ごま和え	御飯 鶏の三色巻き 味噌汁 大根の塩昆布和え	御飯 赤魚の煮付け 味噌汁 ほうれん草のゆずおろし和え	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 カリフラワーの辛子酢味噌和え	御飯 ホキの野菜あんかけ 味噌汁 煮奴																								
	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	◆1月10日(水)	1月11日(木)	◆1月12日(金)																								
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン バイドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん																								
昼食	七草粥 スズキの塩焼き 豚汁 厚揚げの煮物	御飯 南瓜コロッケ カリフラワーのポターージュ スパサラダ	ほうれん草と大根の冬カレー バナナベリーヨーグルト サラダ 福神漬	めんたいバターチャーハン あさりスープ 肉団子のケチャップ煮 ヨーグルト	御飯 鯖の柚庵焼き ちゃんこ汁 ぜんざい 漬物	人参ごはん メバルの山椒煮 そうめん汁 せりのごまポン酢和え																								
間	ととやき	黒糖饅頭	ラブレ	バームクーヘン	ストロベリータルト	ジョア																								
夕食	御飯 回鍋肉 スープ 山芋ののり和え	御飯 煮魚 吸物 ほうれん草の梅おかか和え	御飯 カレイの味噌漬焼き 吸物 かぶの煮物	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ 吸物 ピーマンソテー	御飯 カットハンバーグ 南瓜と人参のスープ 切干大根のサラダ	御飯 肉団子と豆腐の中華煮 たまごスープ 里芋サラダ																								
	1月14日(日)	★1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	◆1月20日(土)																								
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳																								
昼食	御飯 鶏と大豆のトマト煮 コンソメスープ スナッPEndウのサラダ	小豆粥 牛かぼちゃ 吸物 かぶの甘酢漬	フレンチトースト ポトフ サラダ	せり御飯 煮魚 鶏と根菜の味噌汁 酢味噌和え	ちゃんぽん 餃子 フルーツ杏仁	御飯 白身魚のバター醤油焼き かぶの洋風スープ スナッPEndウのソテー																								
間	丸ボーロ	どら焼き	野菜生活	黒棒	カエデの実	クリームブッセ																								
夕食	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 春雨の酢の物	御飯 太刀魚のごまポン酢焼き 味噌汁 山芋の白煮	御飯 ホキの黄金焼き 豆乳スープ さつまいもとりんごの甘煮	御飯 鶏の青じそ炒め 野菜スープ オクラのなめ苺和え	御飯 煮魚 みぞれ汁 おからサラダ	御飯 牛肉と里芋の煮物 たまごの味噌汁 トマトのポン酢和え																								
	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)																								
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん																								
昼食	御飯 赤魚の塩麹焼き 吸物 ひじき入り卵焼き	牛丼 もずくとあおさの吸物 トマトサラダ	御飯 鶏チリ レタススープ さつまいもサラダ	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラのとろろ和え	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え	サンドイッチ クリームシチュー 甘夏サラダ																								
間	カスタードケーキ	バームクーヘン	みかんジュース	スイートポテト	原宿ドッグ	ミルージュ																								
夕食	御飯 味噌つくね焼き なめこ汁 金平人参	御飯 鮭の味噌チーズ焼き スープ 塩昆布和え	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 キャベツの和え物	御飯 里芋のパン粉焼き コンソメスープ 深山和え	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 春雨スープ バンバンジー																								
	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)																										
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">★行事食★</td> <td colspan="2">◆食の記念日◆</td> </tr> <tr> <td>1日(月)</td> <td>元日</td> <td>10日(水)</td> <td>明太子の日</td> </tr> <tr> <td>7日(日)</td> <td>七草</td> <td>12日(金)</td> <td>いい人参の日</td> </tr> <tr> <td>11日(木)</td> <td>鏡開き</td> <td>20日(土)</td> <td>甘酒の日</td> </tr> <tr> <td>15日(月)</td> <td>小正月</td> <td colspan="2">*旬の食材*</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">フリ・鮭 ほうれん草・大根 白菜・春菊・かぶ・いちご</td> </tr> </table>		★行事食★		◆食の記念日◆		1日(月)	元日	10日(水)	明太子の日	7日(日)	七草	12日(金)	いい人参の日	11日(木)	鏡開き	20日(土)	甘酒の日	15日(月)	小正月	*旬の食材*				フリ・鮭 ほうれん草・大根 白菜・春菊・かぶ・いちご	
★行事食★		◆食の記念日◆																												
1日(月)	元日	10日(水)	明太子の日																											
7日(日)	七草	12日(金)	いい人参の日																											
11日(木)	鏡開き	20日(土)	甘酒の日																											
15日(月)	小正月	*旬の食材*																												
		フリ・鮭 ほうれん草・大根 白菜・春菊・かぶ・いちご																												
昼食	御飯 煮魚 吸物 サラダ	御飯 麻婆豆腐 生姜スープ ザーサイ和え	ビーフカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 サバの漬け焼き 吸物 酢味噌和え																										
間	丸ボーロ	クリームコンフェ	りんごジュース	柚子まんじゅう																										
夕食	御飯 炒り豆腐 味噌汁 梅春雨	御飯 カレイの青のりムニエル 野菜スープ じゃが芋のカレー金平	御飯 鯖の味噌漬け焼き 吸物 なめこみぞれ煮奴	御飯 山芋のお好み焼き風 かきたま汁 ほうれん草のおかか和え																										