

1月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		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		雑煮 <small>ブリの照り焼き</small> 紅白なます 黒豆 祝肴	雑煮 鯛の煮つけ 七福なます 金時豆 <small>かに風味茶碗蒸し</small>	雑煮 お刺身 炒り鶏 ゆず大根 メロン	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と野菜の甘辛煮 納豆 漬物	パン または 御飯 キャベツと鮭の和え物 バナナ
昼食		* 祝弁当 *	* 炊き合わせ弁当 *	* 寿ちらし弁当 *	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め こんにゃくの旨煮 ブロッコリーの甘酢和え	御飯 吸物 たらの雪大根蒸し チャンプルー のり和え	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
夕食		10時・16時の2回食	10時・16時の2回食	10時・16時の2回食	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き キャベツのピリ辛味噌炒め ワカメの和え物	御飯 吸物 チンジャオロース さつま芋の煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 吸物 メバルの煮つけ やわらか蓮根の味噌煮 ごまボン和え
	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)	1月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ほうれん草の錦糸和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ワカメと竹輪の和え物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 がんも煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ごた煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 茄子とベーコン炒め 納豆 漬物	パン または 御飯 ほうれん草のソテー バナナ
昼食	七草粥 鮭の塩焼き 吸物 里芋の旨煮 ビーナツ和え	御飯 吸物 トマトソースハンバーグ 白菜の柚子風味煮 ほうれん草の和え物	御飯 吸物 ブリカツ れんこんのそぼろ煮 浅漬け	フレンチトースト 春雨野菜煮 コーンスープ シーザーサラダ りんごのコンポート	御飯 <small>糸こんにゃく</small> 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 厚揚げの煮付 レモン和え	御飯 吸物 鯖の煮つけ 春菊の甘辛炒め キャベツとりんごのサラダ
夕食	御飯 吸物 牛肉のしぐれ煮 豆腐の炒り煮 胡瓜と大根の酢の物	御飯 吸物 鰯のごまみりん焼き オムレツ じゃこサラダ	御飯 吸物 鶏肉の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 南瓜煮 カリフラワーの明太和え	御飯 吸物 牛かぼちゃ もやしのカレー炒め 青菜のナムル	御飯 吸物 ホキのわさびマヨ焼き 大根の煮物 キャベツのマヨ和え	御飯 吸物 卵しゅうまい じゃが芋のおかか煮 カリフラワーの白だし和え
	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19日(金)	1月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 鶏と里芋の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 卵と豆腐のしんじょ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 アロカとカニカマ和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 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	ラーメン 焼き餃子 ツナサラダ オレンジ 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	いなり寿司 煮合わせ 赤だし 春菊のお浸し 煮豆	御飯 <small>糸こんにゃく</small> 鮭のクリームシチュー トマトのサラダ みかんゼリー	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ キャベツとえびの塩煮 ビーンズサラダ	御飯 吸物 白身魚フライ もやし中華炒め あちゃら漬け	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
夕食	御飯 吸物 魚の味噌焼き 卵豆腐のおおさあんかけ 白菜の梅和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き けんちん煮 茄子の和え物	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き ツナじゃが 白菜のドレッシング和え	麦御飯 吸物 蓮根の袋煮 とろろ芋 煮奴	御飯 吸物 太刀魚の山椒煮 ほうれん草のソテー 大根の明太サラダ	御飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め 鶏と白菜の柚子胡椒炒め キャベツと卵の和え物	御飯 吸物 鰯の南蛮あんかけ 大豆の煮物 三色ピーマンの中華風
	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)	1月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 マカロニサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 やわらか牛蒡の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜と豚肉の炒め物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ブロッコリーソテー 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと豚肉のソテー 納豆 漬物	パン または 御飯 ほうれん草と卵のソテー 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 豚汁 ぶりの煮付 五目春雨 塩昆布和え	御飯 吸物 親子丼 ひじきと切干大根煮 ほうれん草の辛子和え	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 鰯の竜田揚げ 大根の洋風煮 ピーナツ和え	御飯 吸物 鯖の塩焼き 味噌炒め 南瓜サラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 えびつみれの煮物 なめ茸和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 小松菜のベーコンソテー 白菜の中華和え	御飯 吸物 魚の梅しそ焼き 里芋の煮物 キャベツのゴマドレ和え	御飯 吸物 肉豆腐 きのこソテー 青菜のぬた和え	御飯 かきたま汁 筑前煮 じゃこ炒め 大根の梅和え	御飯 吸物 鶏のさっぱり煮 ブロッコリーの生姜あん ワカメの和え物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 大根ナムル
	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 やわらか蓮根の味噌煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 はんぺん炒め 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物			パン または 御飯
昼食	ハヤシライス かぶの煮物 グリーンサラダ アシドミルク	焼うどん おかか和え 野菜の卵とじ はちみつパンゼリー 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	ひじき入り和風炒飯 華焼売 コンソメスープ 蒸し鶏サラダ ぶどうゼリー			
夕食	御飯 根菜汁 太刀魚のなめ茸おろし 白菜のとろみ煮 ナスとツナの和え物	御飯 吸物 メバルの梅煮 長芋のカレー炒め ほうれん草のお浸し	御飯 ねぎスープ 回鍋肉 さつま芋の煮物 白菜のゴマドレ和え	御飯 吸物 赤魚の田楽 白菜の炒り玉 ポテトサラダ			