

1月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食				祝賀会	お雑煮 鯛の煮付 茶碗蒸し 七福なます 白花豆	お雑煮 お刺身 炒り鶏 ゆず大根 メロン	パン または 御飯 ポテトサラダ オレンジゼリー
昼食							御飯 吸物 鰯のごまみりん焼き キャベツの味噌炒め 胡瓜と大根の酢の物
夕食					祝弁当	炊き合わせ弁当	寿ちらし弁当
	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	ひじき入り和風炒飯 中華スープ 焼き餃子 蒸し鶏サラダ りんごのコンポート	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	ラーメン ツナサラダ 春菊の甘辛炒め 野菜ゼリー おにぎり	御飯 吸物 ブリカツ れんこんのそぼろ煮 浅漬	御飯 吸物 和風おろしハンバーグ 白菜の柚子風味煮 海藻サラダ	御飯 辛子和え 赤魚の昆布茶焼き ひじきと大豆の煮物 ぜんざい
夕食	御飯 すいとん 太刀魚の煮つけ 白菜の炒り玉	御飯 吸物 鶏と蓮根の旨煮 エビチリ	御飯 吸物 牛肉の甘辛い炒め ごまボンと和え	御飯 塩麹ちゃんこ たら雪大根蒸し チャンプルー	人参ごはん 吸物 鶏肉の粕漬け焼き 大根サラダ	菜めし 根菜汁 魚の磯部焼き じゃが芋のおかか煮	麦ごはん 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 とろろ
	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	パン または 御飯 たまごサラダ バナナ
昼食	サンドイッチ パンプキンスープ 野菜の子まぶし <small>海老のごまサラダ りんごヨーグルト</small>	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 春菊のわさび和え	肉うどん レモン和え 野菜の卵とじ プリン おにぎり	いなり寿司 煮合わせ 赤だし 春菊のお浸し 煮豆	御飯 吸物 鶏肉とさつまいもの煮物 ブロッコリーとかに中華炒め ナムル	御飯 豚汁 ブリ大根 五日春雨 塩昆布和え
夕食	御飯 呉汁 太刀魚のバター醤油焼き がんもの煮物	御飯 吸物 卵しゅうまい 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	雑穀御飯 酒粕汁 メバルの煮つけ 卵豆腐のおおさあんかけ	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き ゆかり和え	ほたて御飯 吸物 鰯の南蛮あんかけ 厚揚げの煮付	ハヤシライス ビーンズサラダ ツナじゃが アシドミルク
	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	パン または 御飯 バナナ さつまいもサラダ
昼食	フレンチトースト コーンスープ ほうれん草のソテー シーザーサラダ ぶどうゼリー	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ キャベツとえびの塩煮 ほうれん草の辛子和え	御飯 吸物 鯖の塩麹焼き 豚キムチ 和風スパサラダ	炊き込みおこわ 天ぷらの盛り合わせ 筑前煮 吸物 グリーンサラダ	親子丼 吸物 もやし中華炒め あちゃら漬 アセロラゼリー	御飯 吸物 白身魚フライ ひじきと切干大根煮 春菊の白和え	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	昆布と梅の炊きこみごはん ホッケのみりん焼き 炒り鶏 呉汁	御飯 吸物 太刀魚の山椒煮 かくや和え	御飯 ほうとう風 豚の味噌漬け焼き かぶの洋風煮	麦御飯 根菜汁 赤魚のおろし煮 炒り豆腐	御飯 豆乳味噌汁 鯖の塩焼き ブロッコリーの生姜あん	御飯 酢味噌和え 牛肉のしくれ煮 蓮根のすり流し汁	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ
	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	
昼食	御飯 さつま汁 鶏肉のマーメレード焼き 厚揚げのみぞれ煮 小松菜のごま和え	御飯 吸物 牛かぼちゃ 長芋のカレー炒め ツナサラダ	御飯 吸物 白すり身の五日揚げ 大根の洋風煮 ピーナッツ和え	お好み焼き おにぎり さつま芋の旨煮 ブロッコリーのおかか和え ももヨーグルト	御飯 南瓜サラダ 鮭のクリームシチュー 糸コンのじゃこ炒め みかんゼリー	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	大根の炊き込みごはん かきたま汁 鰯の梅しそ焼き 鶏と白菜の柚子胡椒炒め	御飯 味噌炒め おでん カブの酢漬	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 甘夏サラダ	雑穀御飯 そうめん汁 鶏肉のマスタード炒め 白菜のとろみ煮	御飯 吸物 メバルの梅煮 春菊のごまサラダ	御飯 ねぎスープ 回鍋肉 卵サラダ	